శ్రీరామచంద్రరాయ, యేలూరి.

వ్యాయామశాస్త్రము

Rajahmundry, 1915

Record no. 594

Śrīrāmacandrarāya, Yēlūri.

Vyāyāmaśāstramu

Rajahmundry, 1915

Record no. 594

Bibliographic Record Target

శ్రీరామచంద్రరాయ, యేలూరి.

వ్యాయామశాస్త్రము : సంపుటము - 1 / యేలూరి శ్రీరామచంద్రరాయ విరచితము.- 2. ముద్రణ.- Rajahmundry : The Bharata Press, 1915.

21, (1), 16, 11, 122 p. ;20 cm.

Record no. 594

Śrīrāmacandrarāya, Yēlūri.

Vyāyāmaśāstramu : samputamu - 1 / Yēlūri Śrīrāmacandrarāya viracitamu.- 2. mudraṇa.- Rajahmundry : The Bharata Press, 1915.

21, (1), 16, 11, 122 p. ;20 cm.

Record no. 594

ఓమ్.

శ్రీ వ్యాయామశాస్త్రము.

సంపుటము I.

యేలూరి శ్రీరామచంద్రరాయ విరచితము.

A Treatise

On

Physical Education in Telugu

VOL I.

BY

Y. S. Ramachendra Row
Gymnastic Master,

Government Arts College.

RAJAHMUNDRY.

Second Edition Revised & Enlarged.

వెల 1-0-0 **Registered Copy-Right 1915.**

The Bharata Press, Rajahmundry.

Opinions of distinguished scholars.

Mr. V. Vasudevasatry B A Lecturer, & Superintendent of Vernaculars, Rajahmundry College wrote as follows :—

The author has taken great pains to present his knowledge and experience of eastern and western drill & gymnastics in a form tuited to the Telugu reading public. I believe this is the first of its kind in the Telugu language and would be useful and instructive for those for whom it is intended.

ఆ. వె. వ్యాధినాశనంబు వ్యాయామమనిన న౯ పెద్దలన్నమాట
ప్రీతిగోడ, విశ్వసించి యిందువివరింపఁబడినట్టి
సాధకములఁజేసి సౌఖ్యమందుఁడీ. వావిలాల వాసుదేవశాస్త్రి.

Mahamahopadyaya K. Venkataratnam Pantulu Garu, Retired Pandit, Govt. College Rajahmundry writes.

సీ. బాల్యదశాదిగాఁ బాటిల్లునాటలే। బ వర్ధకంబులై పరుగుచుంట॥
తొల్లింటివియునిప్పుడెల్లెడలను విల। సిల్లునవపుటాటలెల్ల నరసి॥
వానికెల్లను బూనికనువిధాన। మేకరూపంబున నేర్పడంగ॥
లోకానుభవమునఁ బ్రాకటంబుగ గ్రంథరూపకంబునఁ జేతగా
ధమగుట। క్షామహితమగు వ్యాయామశాస్త్రమిద్ది॥ రామచం
ద్రరాయకృతిపంబయనెసు శ్రీ మహామహోపాధ్యాయ నామ
బిరుద॥ రత్నకొక్కొండ వేంకటరత్నశర్మ॥

(Continued on pp. 21).

PREFACE.

Before speaking of the present work, I may be permitted to say a few words about myself. My maternal grandfather who adopted me in my ninth year, was on the staff of His Highness the former Rajah of Pittapuram, and it was he who taught me wrestling, boxing, sword-play, the use of single stick and long stick and other arts of a native athlete. The Rajah was graciously pleased to recommend me to the kind notice of Mr. E. P. Metcalfe, M. A., Principal and father of the Arts College, who was pleased to appoint me gymnastic instructor of his College in October, 1882, and to send me to Madras for training in the Madras Physical Training and Field Games Association, so that I might learn western gymnastics as well. That great institution was just then formed. It was the first of the kind in Southern India and had for its members some of the most distinguished persons of the land. It secured the services of an experienced military officer by name, Mr. R. Skelly as Gymnastic Instructor. It selected suitable candidates from various parts of the presidency and I was chosen from the Northern Circars in the first year of the existence of the Association. The system of physical education imparted by this Association was far more difficult and more comprehensive in its scope than the present system which seeks to qualify students to teach only drill and gymnastics : for it included field games as well as fencing, boxing and other arts of an athlete, which are absolutely beyond the purview of the present-day gymnast. The period of training, too, was longer and extended over one and a half years. In order to familiarise myself with the structure and character of the several parts of the animal body and to thoroughly grasp the physiological principles, I had to attend the Madras General Hospital when the bodies of persons and animals were dissected. In order to learn the teaching method I had to attend the Training College to teach the college students drill and gymnastics in the presence of Mr. George Duncan, the then Principal of the college and the Honorary Secretary of the Association. Under the tuition of Mr. R. Skelly I underwent training in the Gymnasium with consiberable distinction. I passed the Ele-

mentary, Intermediate, and Advanced Examinations in Drill & Gymnastics in first class. My work in the Advanced Examination was lucky enough to elicit the approbation of the members of the Committee and of the Association. As it was known that I was a little versed in native athletics also, I was required to exhibit sword-play and the art of fighting with a tiger and a bear. The Honourable Mr. H. B. Grigg, the President of the Association and the then Director of Public Instruction, was graciously pleased with my skill in native and western athletics. Mr. Baldrey, Superintendent of the Association, was kind enough to present me with a watch with an artificial pearl chain. The Prime Minister of His Highness the Nizam of Hyderabad, who was a member of the Association, was pleased to give me a present of Rs. 116.

With the object of furnishing schools in these parts with qualified gymnastic teachers and with the object of minimising the trouble and expense involved in people of the Northern Circars going to Madras for training, the Honourable Mr. H. B. Grigg, the then Director of Public Instruction, and the President of the Madras Physical Training and Field Games Association, who was pleased to deem me qualified for the task, requested Mr. E. P. Metcalfe to open in the Arts College a training class for gymnastic teachers. In accordance with the order of Mr. E. P. Metcalfe I wrote as an aid to these gymnastic teachers a small book consisting of such drills and exercises as would be of service to them during the course of their training and the period of their examination. Mr. P. Srinivasarao Pantulu B. A., Assistant Inspector of Schools, Northern Circle, told me that the want of an adequate text book of drill and gymnastics for use in schools was keenly felt, and requested me to supply that want by writing a small volume. He was extremely glad to find that I had already written a book on that subject and greatly encouraged me to bring out the book with suitable additions and alterations. In 1896 I published what constitutes a greater portion of the first part of this volume. In 1910 the Gymnastic Teachers' Class was discontinued in the Arts College, and I made up my mind that the advantage of my instruction and experience should be extended from a limited number of training students to the Telugu-speaking public at large.

The outcome—though rather a much belated outcome—of that resolve of mine is the present work. Indeed, it has long been my ambition to introduce to the Andhra public western sports and gymnastics in a Telugu garb. This small book forms the first of the series of volumes on "Physical education occidental as well as oriental." The series constitutes, as far as I am aware, the first attempt in Telugu, on a comprehensive scale and based on scientific lines, to acquaint the Telugu people with the western system of physical culture. In this volume I have embodied, after arranging and systematising them on a scientific basis, some Indian drills and exercises which have not yet, to my knowledge, found their way in any book published in English or Telugu, and I hope that these (e. g., School Drill, Indian Drill, Legs Exercise, etc.) constitute a new feature of the work. When Mr. Mark Hunter M. A. Oxon. was Principal of the Rajahmundry College, H. E. Sir Arthur Lawley, Governor of Madras visited the College and saw me teaching one of these drills to the training students. His Excellency was so greatly pleased with it that he was reported to have said, in his speech at the Rajahmundry Museum, that his visit to the town would be always associated in his mind, among other things, with his having come across a new drill.

In incorporating the previously published part in this volume, I have recast it so completely that, in its present shape, it is almost wholly a new work. This volume seeks to garner the fruits of my experience of more than thirty-two years as an instructor of hosts of gymnastic training teachers and under-graduates. I have done my best to express myself in as simple and perspicuous a style as possible. The drills and excercises are arranged in a progressive scale, beginning with the most simple and easy and ending with the most complex and difficult. Herein may be found, as may be seen from "Contents" drills and excercises suited to persons of every age and capacity, from the infant, the high-school boy and the undergraduate youth up to the professional gymnast. This volume, I trust, adequately meets the requirements of Primary, Lower Secondary and High Schools as well as of Colleges, and deserves a place as a suitable text book in such institutions. In view of the fact that physical education has been my life-long profession and in view o

my long experience of more than three decades as a tutor of gymnastic training teachers and college students, which embraces the best and most vigorous portion of my life, I hope it will not be presumptuous of me if I venture to think that I may fairly claim to speak with some authority on the subject.

A mere reference to the table of contents (Vide p p. [illegible] serve to show the amount and variety of information contained. I have couched in Telugu verse some principles of Hygiene and some rules to keep one's health. Among the drills included in this volume may be noted Physical Drill, Military Drill, School Drill an d Indian Drill, and among the exercises may be mentioned Simple Exercise, Dual Exercise, Manual Exercise, Legs Exercise, Dumb-bells Exercise, Barbells Exercise, Walking Exercise, Indian Club Exercise and eight kinds of jumping.

A cursory glance through the following pages may help to convince the reader that the needs and difficulties of the learner and teacher are kept in view throughout the book. To obviate the difficulties of teachers I have given, in separate paragraphs marked by asterisks and hands, directions and instructoins which are suggested by my experience. Thus I have done my best to make the book useful both to the learner and teacher.

Among some of the books which I have either consulted or largely drawn upon in the preparation of the work, may be mentioned Military Drill published by the command of His Majesty; Modern Gymnastics Vols. I and II by Alexander; A Course of Physical Training by W. Bell M.A.; A Hand-book of Gymnastics, by George Forrest; A System of Physical Education by Archibald Maclaren, Oxford Gymnasium, Oxford and the series of volumes by experts on Athletics, Dumb-bells, Barbells, Gymnastics, Gymnastic Competition and Indian Clubs in the excellent all-England series.

The promptitude with which the rest of the volumes of this work will be issued, depends, in a great measure, on the warmth of the reception which this book meets with at the hands of the students, teachers and heads of educational institutions.

Government Arts College,
Rajahmundry.

1. ఎత్తుకొలత. సమాంతరస్థలమున యావత్తుపాదములు గోడకు స్తంభమునకు మడమలానునట్లును, యావత్తుశరీరము తగులునట్లును, శరీరముయావత్తును దృఢపరచి, తలయెత్తి, ముందుచూచుచు [illegible] తలపై కొలుతబద్దను చేతులనానిచి, గోడను తాకించి, అచ్చట గురుతు పెట్టి కొలవవలయును.

2. బరువు. కాటాలుగాని త్రైలుపేమరు మెంట్ప్రుగాని ఉపయోగింపుడు.

3. ఛాతి—బాహువులాకాశము వైపునకు ఎత్తించి, శ్వాసపూరింపజేసి, కొలతచేపుఛాతీ ఉన్నతప్రదేశమునపట్టి చేతులునెమ్మదిగా ఆయదిక్కులనుంచి: వంచి, తొడలంటేర్చిన పిమ్మట, చేపుసంఖ్యజెర్పి, పైకితీసి లెక్కవేయవలయును.

4. ముంజేయి—బొటనవ్రేలిని తతిమ్మావ్రేలితో పట్టించి [illegible] పిడికిలిపిరిచి, మోచేయి పైభాగము ప్రక్కనంటియేయుంచి, ముంజేతిపిక్కలావుస్థానమున కొలుచునది.

5. దండ. ముంజేతికొలతరీతినే పట్టించి, మోచేయి భుజశిఖరసమానాంతరముగ ఎత్తించి, బిగపట్టించి, దండమధ్యమున కొలువవలయును.

6. కడుపుకొలత-పూపిరి బిగపట్టించి నాభిచుట్టుకొలుచునది.

7. ప్రతి ఆరుమాసములకు కొలతలు తీసి వృద్ధికలమునములంపూరింపవలయును.

8. ప్రతిచిన్నవాని మధ్యకలము విడిచియుంచి, పై అర్ధసం ॥ పూరింపుచుండవలయును.

9. ఉపాధ్యాయులును, పాఠశాలాధికారులును, కొలతల విషయమై అశ్రద్ధ చేయక, శ్రమయనిరూహింపక, పట్టు దలతో చేయుచు, లాభనష్టములు [illegible] తెలియపర్చుచుండిన పాచ్చాత్యకలిగి భక్తిశ్రద్ధలతోను, సంతోషముతో [illegible] పరీక్షించుకొనుచు చేయుటకు కారణభూతమైయుండును.

[illegible] సంవత్సరము—మాసము.

సంఖ్య	పేరు	1	[illegible]
1	A	P	విధిగావచ్చుటకు
2	B.	/	ఉదయమునకు
3	C.	—	సాయంకాలమున
4	D.	X	రెండుపూటల
5	E.	A	రానందుకు
6	F.	L	సెలవునకు
7	G.	S	జబ్బునకు
8	H.	•	విశేషమునకు

[illegible] సమునకు పరిపడు దాట్లవేసి [illegible] [illegible] అట్లుగా కారణమ్ము [illegible] [illegible] పైశర్తలప్రకారంపూరించునది.

Name	Period	Measurements: Age	Height	Weight	Chest	Forearm	Upper-arm	Stomach	Increase: Height	Weight	Chest	F arm	U. arm	Decrease	Remarks
A	1 y 1 m	21	5–5	5–1	30	11	14	25	1	5	2	1½	3	[illegible]	[illegible]
B	1 y 1½ c	[illegible]	5–5	4–7	35	10	13	26	3/4	2	1	2	1½		[illegible]
C	11 m 3 L	15	5–6	4–6	31	9½	10¾	21	1/2	4	1½	1	½	2	[illegible]
D	9 m 1 fn	1[illegible]	5–1	4–4	23	8	9	21	1/4	1¼	1	¼	½	½	[illegible]

ఓం.

శ్రీ వ్యాయామశాస్త్రము — ఉపోద్ఘాతము.

శ్రీరామచంద్ర త్రిజగత్ కారణభూతావశిష్టకమలాక్షశ్రీవా
ర్ధారాశిం బుగ నిక్కృతి, పారమతిం వెలయునట్లు నవకూర్పగదే.

సీ॥ శ్రీ లలనామణింగరుణఁ జెన్నలరార నఁరంబునందును
ద్యోతరాగమున వేవసీయింపఁగఁ జేసి పాఁడు భూ
పాలకుమారరత్నముల బాధ దొలంగఁగ జేసినట్టి గో
పాలుని దూర దాసుర విపాలుని నందునిబాలు నెన్నెదన్. 2

శా॥ శీకరశ విభూరాజ ద్విశాలాంబతుండు పోషితలతామండలుండు
మ॥ శాసనచండికా మదవతీ వరధనుర్దండ పటుత్వ విఖండనుండు
శా॥ దక్షశేఖర భూస్వాంతసంస్తవనీయ మహిమా విశేషుండు మాధవుండు
శ్రీ॥ విశాలశయ విశాలవరముఖేందీవరాబ్జ బంధుండు మహాముహుండు.
తే॥ తా॥ శకులగండనుండు నిరతశాస్త్ర
వృ॥ కులసన్నిరజాతోద్భవుఁడు కృపాప్తి
సుకృతుకైశ్వర్య మొసఁగుచు గరిమఁ బ్రోచు
గాత కృతికర్త నాత్త సంకల్పుఁగాఁగ. 3

క॥ మంగళగుణమణిరంగద్భోగేశ్వర పాదవనజ రాజీవలసద్భృంగాయ
మానహృదయుల, కొంగుపసిడిగా దెయతఁడు కోర్కులొదవగన్. 4

ఉ॥ సరసీజోద్భవ దేవనాయకులు విస్తారంబుగా సన్నుతుల్
పరమప్రీతిని జేసి యే విభు పాదాబ్జంబుల్ మదిఁ గొల్తురా
గిరిజావల్లభు నేత్రయుగ్మమున నక్షేమంబు గల్పించు నా
ద్విరదేంద్రాస్యు భజింతు నెమ్మదిని సందేహంబులఁ బాపఁగన్. 5

[illegible] కలుములనొసంగి భక్తనికాయములను
సంతతంబును బ్రోచెడి సన్నుతాంగి
[illegible] నగరపుత్రిక చెలువు మీర
[illegible] కృపాసూర్తి మమ్ము రక్షించుగాత. 6

[illegible] అరశల పసంచారము
[illegible] [illegible] జనావన [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] నిరవధాటి [illegible] మున్. 7

ఉ. [illegible]రత రాఘుజాలములన్ గొట్టఁగఁ జాలుతరంగకీకరో
త్కీర్ణసమీరవారముల తద్దయు [illegible] నేక్షణోత్కర్షకం
క్షీరము శీయమై సరస [illegible] ప్రమోదకమై
[illegible] మగోత్తమ సద్గామల వారిమగ్ధండ పూర్ణమై. 8

చ. అనయము గొప్ప వేతనము [illegible] నుల చేత శాస్త్రవా
సన [illegible] భాగ్యహస్తాళి చేతక
[illegible] రాజమహేంద్రపట్టణం
బనుపను భాగ్యవైభవ [illegible] టంబునన్. 9

క. రాజమహేంద్రపురికి [illegible] తత్వ్యాయామంబు వగిదినింబరగున్
[illegible] రములు [illegible] లీలాస్థితికై. 10

సీ. రాజమహేంద్రపురి [illegible] రాజమహేంద్రపురి [illegible] ప్రమాస్పదమౌ జన్మభూమియట్ల
కాలేజి బాలు రేలీలాక్రమాళి [illegible] తనయులట్ల
దేహసాధన మేసుఖవిశారదులకు హృద్యమత్యభిమానవిద్యయట్ల
యసమానసత్వవిలసన మేసుఖికె [illegible] విద్యావిలసనమట్ల.
గీ. యట్టిగుణ భూషితంబగు [illegible] చిత్త
కలితమై [illegible] పూరమ [illegible] స్వవిభుడు
[illegible] కీయకళా [illegible]
కరయ [illegible] చిల్లు [illegible] 11

సీ. వ్యాయామసుస్థిరకాయుండై శతవత్సరములు పూర్ణాయువై [illegible] కగాం
గ [illegible] సాధనకడు నేర్పు తోడుత [illegible] చేసె [చె
నై [illegible] చరితుండు బలసామహా [illegible]
డమలయశుండు వెంకటాచలాఖ్య [illegible]
[illegible] తో [illegible] బుండు.
తత్కృపాలబ్ధదేహసాధనకళా [illegible] విభుండు
కర్ణనట నేర్చి [illegible] దేశవిద్యకు తోడు విదేశవిద్య. 12

వ. అట్లు విద్యాప్రగాఢుండగు శ్రీ మెట్కాఫు దొరవారిచే చెన్నపు
రంబునకంపబడి, యచ [illegible] మహామహోపకారణాతి [illegible] దేశమున
దేహసాధనకళల [illegible] రాజమహేంద్రనగరంబు జేరి, సర్వక
ళాశాలయందు వ్యాయామశా [illegible] పాధ్యాయుండనైయుంటి. అట్లుండ

H. B Grigg Esquire Director of Public Instruction)
డైరెక్టరాఫ్ పబ్లిక్కు యిన్‌స్ట్రక్షను హారగు ఏచ్. బి. గ్రిగ్గుదొరవారియా
జ్ఞానుసారంబున నిచట వ్యాయామశాస్త్రమును బోధించుటకు నార్మ
ల్ తరగతినొకదానినేర్పరచి, పెద్ద బాలకులవ్యాయామశిక్షా వినీతులు
గాజేయుచు, శ్రీ మెట్కాఫుదొరవారి (E. P. Metcalf Esquir
పనుపున నేతద్విద్యార్థులకుని దేహపరిశ్రమక్రమబోధకంబగునట్లు పూని
రచియించుచుండు నవసరమున.

గీ. పార్శికులవార్థికైరవబాంధవుఁడు
శ్రీనివాసక [illegible] శ్రీనివాసు
డలఘుఁడల శ్రీనివాస [illegible] కాయాఖ్యఘనుఁడు
నాదరంబున ననుఁగాంచి యొసఁగెనిట్లు. 13

ఆ. పట్టణేతరముల బట్లవ్యాయామ
సాధనంబు వేలయు సాధనంబు
[illegible] లేమి గ్రంథమందునకీవొండు
జేయు మొదవు దానచిరశుభంబు. 14

క. అనుటయు నిడినాజతనం
బున కనుకూలించుటయును మోదాతిశయం
బును మత్తిగొన నెమ్మనమున
ఘనతరతాత్పర్య మెసఁగ [illegible] 15

క. నార్మల్ తరగతికొరకే,
నర్మిలి నిర్మించినాఁడ వ్యాయామకళా
ధర్మములఁ గూర్చి గ్రంథము
కూర్మిగనుఁడు మీరలంవు గానకొనుడానన్. 16

క. అని నారచించు గ్రంథం బునఁ దాల్తుటి భాగమేసుఁ బోలుపుగఁ జూపన్
గనిహర్షమంది సాకుఁ । ఘనముగ నుత్సాహమిచ్చు కారుణ్యముకన్. 17

క. ఆయ్యుత్సాహప్రవృత్తుల
మేయోల్లాసాతిశయము మీకొల్లగ దై
వ్యాయత్తతదిద్రపాము
జేయుగని [illegible] విబుధచిత్తములలరన్. 18

ఉ. భూరిపరిశ్రమన్ క్రమము శోధన మొనర్చను ధాతువగట్టిది
స్వారస్యప్రథమాగమునిశాంతము నవశ్యము నాంధ్రభావముం
ధారయనాజ్ఞ దెల్పుప్రథమైన పదంబులు గల్గమీగఢా
స్ఫోరణియందిదుజొన్పితియున్నోచిత లీలమున్ గావ్యవాక్యముల్. 19

క. గద్యగరచనమెట్లున్న లక్షణములెన్న
మొగనిలినున్న దోషంబులెన్న వలదు
వేఱితిసదీవిద్యాయామ శిక్షకోగఱుం
గావఁనాదగు పాండిత్యమనతఁజూడు. 20

ఉ. భూమినిభూషహంబులును బాయు, సమీరము సౌరభంబుదా
శ్రేయమునించిపుష్పములు పెన్నియొ పంగినమాడ్కి నత్కవుల్
సామము సారిసవిశ్రమము నేరవి నాదుకవిత్వపద్యముల్
గామితయర్థసౌరభము గల్గఁ జేతురటంచు నమ్మెదన్. 21

గీ. మలినసూత్రకళంబు నమసులుగొనక
విర్మలామృతపూనిన నేపపునను
దోషపుంజంబు మీరెల్లఁ ద్రోచి వైచి
సారమూరయఁ గోరెద సరసులార! 22

—•*శ్రీం.*•—

ఉ. శ్రీ ధవళాద్రిగౌతమి సరిత్తటిబ్రహ్మసుదర్శనాఖ్యసద్
బోధస్వశిరిపా సేవన సమున్నతశీలఘనుండు సత్క్రియా
సాధితవిత్తజీవనుఁడు సర్వసుఖాస్పదవృత్తిబుల్లెమా
ఖ్యాత్మశ్రీసుఖసిద్ధదయితార్చితమూర్తికినే జనించితిన్ 1

ఉ. పుట్టిననాటనుండి పెరముద్దియ సత్త్వముద్రాప్తుచు బాలభావమున్
బొట్టియు జన్మభూమికి నిదూసుడనై బుధగేయకీర్తిశ్రీ
పట్టణమందు నచ్చటినృపాలశిఖామణి రామరాయశ్రీ
గట్టితదీక్షవర్తిలు చుధాచ...నసామునర్తునన్ 2

ఉ. యించుకపౌఢినొందిపుడు నెన్నిదియా బమ్మాశిగ రామరాట్
ప్రాంచితమైనయాజ్ఞమెయి రాజ...ప్రకటిపాసమున్
గాంచిదయాఘనైనమెట ...
సంచితమైన రామన్నపసాంద్ర...మూర్త్యశెంబినన్. 3

ఉ. పావనమైన పర్వతనివాసనులం భగవత్పదాబ్జముల్
భావజవైరి మానవతి పార్వతి పాదపయోరుహంబులన్
సేవలొనర్చి త్ర్యబ్దములు శిష్టులసంగతినుండి దైవశే
చ్ఛావశవృత్తిఁ జెన్నపురి సాముविశేషుల భ్యసింపగాన్. 4.

ఉ. తొమ్మిదిమంది నెన్నగహితుల్ పురిఁగొల్పిన రాజధానికం
దమ్ముగఁ బంతము ల్వరచి లద్దయు తక్కిన లెల్ల నేర్చి మో
దమ్మును నొందినాఁడను కృతార్థుఁడ నైతిని తొంటివాఁడుగా
నెమ్మి బహూకరించుచు గణించిరి మెచ్చిరి ముఖ్యులెల్లరున్. 5.

ఉ. రాజమహేంద్రపట్టణవిరాజితసర్వకళాగృహంబునన్
తేజున నొజ్జనైతి జగతీపతిసత్కృపసర్వసౌఖ్యవి
భ్రాజితవృత్తి నుండి మరి వ్యాయమశాస్త్రముఁ జేయ బూనితిన్
భూజనసత్తముల్ మరిని మోదసమృద్ధిని బొందురీతి గాన్. 6.

ఉ. వాసిగ నొజ్జలందఱకు బాలురకున్ మఱి యెల్లవారికిన్
జేసితి నొక్కగ్రంథమును జెల్వగునట్టులు మూడుభాగముల్
గాసిలి కష్టముల్ గలుగఁగా నట గ్రంథము నింక హెచ్చుగాఁ
జేసియు ముద్రితత్వమును జేయకమానితిఁ గొంతకాలమున్. 6.

ఉ. ఇంకను నామసన్నిధిని నెంతయు విద్యను బెద్దకాలమున్
పొంకముమీర నేర్వకయె పూర్ణత నొందక స్వల్పబోధలన్
జంకతి తప్పుగ్రంథముల చయ్యన నచ్చున నిల్పి యమ్ముచుం
బంకిలమట్లు లోకమును మామకశిష్యహితుల్ దనర్పఁగాన్. 8.

మ. కాలపువైపరీత్యమును గాంచుటచేఁ బ్రభుసన్నిధానమం
దోలిని దుష్టమానవులయోగము మిక్కిలి పూర్ణ మాటచేన్
జాలక చాలియున్న యిది సత్వరమున్ బ్రకటించినాఁడ నో
బాలురు! వేఱొకప్పుడది భద్రముగాఁ బరిపూర్తిఁ జేసెదన్. 9.

ఉ. ఈగతి గ్రంథ మున్నతఱి నిప్పుడు నయ్యది పూర్తిఁ జేయుమిన్
వేగమె యచ్చువేయు మని వేమరు దల్పుట బాగుగాదటం
చాగరుడాస్యుఁ డేకరుణ నారసిపాత్రముఁ బూర్తిజేయఁగా
గాఁగలదంచు మూఁడిపుడు గ్రంథపుభాగము లచ్చొనర్చితిన్. 10.

ఉ. పాత్రమునిండ బొమ్మలను బొందుగ గూర్చి చూచువారికిన్
జిత్తము గొల్ప సర్వజనసేవ్యముగాగ సుబోధకంబుగాఁ

బొత్తిగ నుంచునట్లు దలపోసియు బొమ్మలుగాఁడ దుంటనే
నిత్తఱి నుంపఁగావలసె నించుకమాత్రమె చిత్రజాలమున్. 11.

ఉ. నెమ్మది విద్య నావలన నేర్చిన యొజ్జలు శిష్యవర్గముల్
సమ్మతిఁగోరఁ బాలకులు చయ్యన వారికి బోధ్యమానటుల్
గ్రమ్మఱ సూక్ష్మరూపమున గ్రంథము నించుక యప్పుడప్పుడే
నిమ్ముగ నచ్చునన్నిలుప నెంతయుఁ జేయుదు విస్తరింపఁగాన్. 12.

ఉ. తొల్లిటి విద్యలెల్లఁ గలిదోషము సంజెడి పెక్కుమార్పులన్
బెల్లుగ నొందినన్ దుదకు విక్రమమిత్రుఁడు కొన్నియాపె నా
సల్లలితాత్ముఁ డేగఁ జనెఁ జయ్యన నస్త్రము శస్త్రవిద్యలున్
డ్రిళ్ళును యోగవిద్యలును రాజిలు నా పరకాయవేశమున్. 13.

గీ. పూర్వపఠితముల్ సాములుఁ బొందుపఱుతు
దిట్టనారాయణాఖ్యుఁడు దీక్ష చెప్పె
నాంధ్రకర్ణాటదేశంబులందు గనము,
వినము, పోయెను నానాటి విద్య లకట! 14.

సీ. భిండివాలాసి, కోదండ, భల్లాతక, నారాచ, తోహాణనఖరవజ్ర
ముష్టి, ముద్గర, శూల, ముసల, భుశుండిక, ప్రాస, ప్రకూర్మ, కప్పట, కటారి
కాగరయోపదండ, కణయ, కుంతాంతిళ, పరశు, తోమర, చక్ర, పరిఘ, పట్టి
సములు, వంకిణి కాదిసబళంబు, చివ్వఁకత్తె, సెలకట్టె, యీనిగా నిల నుతింప,

తే. దనరు ముప్పది రెండాయుధములు మఱియుఁ
జిఱుత, చేయమ్ము, గండకత్తెర, తుపాకి
గోరకనును, గాలముసు గ్రద్దగోళ్ళు, బుట్టె
చూ, బాణావళంపు సవ్వీరుఁడె వుడు. 15.

వెండియు నవ్వీరుండు సమదండ, గజదండ, భృంగిదండ, యొడమువరభృంగి, కుడివరభృంగి, భృంగిపటలము, పైసరపుదండ, సింగంపుదండ, పాదలికదండ, యడుగడుగుపాదలికదండ, మర్దలసంచుదండ, కుక్కుటపుదండ మొదలుగాఁగల 12 దండల యఖండపాండిత్యంబు తెలిసి, యొగమదుగుపరువడి, కుడియడుగుపరువడి, కదలుపరువడి, దాటగుపరువడి, కోపుపరువడి, అంత్రటీక, నాట్యము, ధారు, దాణుధోడ, ఊరుధోడ, ఝాటు, నివిమొదలైన 14 విసురుల మర్గంబులఁ జూచి కక్క, కొక్కస, డొక్కరము, ఉత్తరడొక్కరము, కమ్మయింపు, బోడింపు, సందుసీసంబును, గొంతుమూరును, సమసంబును, సురాటం

బును, చేవయు, కందనంబును, కల్లంబును, తొట్టును, కర్లయుం, బరిఁబొందుటయు, రెండువేటును, ఫణంబును, కన్నాడు, సుభారంబును, బొంగిణియు, పెట్లాగును, రూణింపును, సదిబిత్తరంబును, లాగును విట్టాలయంబును, తిణింగిణియు, పాదనివారణంబును, పాదగళాస్త్రియు, గళకత్తెరయు, కాసనిల్కడయు, నృసింహంబును, నాదియగు 32 విన్నాణంబుల నాణెంబులు బరీక్షించి వంకెడుగుకత్తెర, సర్వబంధకత్తెర, పాదలికకత్తెర, చిట్టదుగుకత్తెర, పావుపావులు, జాగినపావు, మొదలుగాఁగల పదిరెండు పగువళ్ళ యగణ్యప్రావీణ్యం బెఱింగి, హరిగతి, గజగతి, వ్యాఘ్రగతి, మహిషగతి, జంబుకగతి, మర్కటగతి, మార్జాలగతి, హరిణగతి, చటకగతి, పక్షిగతి, తాండవగతి, నరగతి, మొదలైన 12 గతుల యవార్య చాతుర్యంబు నేర్చి విష్ణుచక్రంబును, రామబాణంబును, నాగబంధనంబును, తొలుకరిమెఱుపును, అల్లిమత్తును, విస్పందును, హస్తాభరణంబును, పదఖండనంబును, పవిత్రాదును, లోబిత్తరి, వెలిబిత్తరి, సర్పాంకుశంబు, మొదలుగాఁగల 12 గాయమానంబుల భేదంబులు విచారించి లోమొన, వెలిమొన, యేసిమొన, సుష్మొన, చతురమొన, పుణ్యమొన, పాపపుమొన, చాటుగుమొన, కదలుమొన, అరమీటుమొన, నెరమీటుమొన, సరితాళంపుమొన, లారిగాఁగల 12 మొనల నారితేరి, లోవెలి, గజ్జ, ధుముకు, చూరణనరుకు, మొదలగు నరుకుల దగులుంగనుంగొని, దండనిల్కడ, కదలు, తుటుము, కలయిక, మెలకు, పలింగలింపు, దిశాపనిశలు, పాదపుపారు, హస్తపుపారు, పదేహపుపారు, వనయానపారు, వధికతాగడ, ఎకసర, పైసర, భృంగి, పటలము, ఝుంపు, కొనక్క, కరలాఘవంబు, లాదియగు షోడశోపవీతంబుల రీతులు నేర్చి, భ్రాంతంబును, ద్రాంతంబును, ఆపుతంబును, అవిష్కృతంబును, అష్టికంబును, ఆకరంబును, అపికరంబును, మిశ్రితంబును, మానుషంబును, నిర్మర్యాదయు, విచిత్రంబును, ఛిన్నంబును సవ్యజానువు, అపసవ్యజానువు, క్షిప్తంబును, ధృతంబును, గుడంబును, లంబనంబును, సత్యబాహువు, వినీతబాహువు, త్రిబాహువు, సవ్యోత్తరంబును, ఉత్తరంబును, తుంగబాహువు, సవ్యకరంబును, పృధికంబును, యూధికంబును, అవ్యవత్రపహరంబును, వల్గితంబును, స్వస్తికంబులనెడి ద్వాత్రింశత్ప్రచారంబులును, తొల్లిగలవనియు నవి యరిక్రంపరాక్రసాధనంబులనియు,'' నవి పెక్కండ్రు నేర్చి నిరుపమానసాహసోత్సాహనిర్జిత సింహులైరని దిట్టకవినారాయణాఖ్యుఁడు తేటపఱిచె. 16.

ఉ. పిమ్మట మానవుల్ ఘనమువిద్యల మానియు నల్పవిద్యలన్
సమ్మతితో గ్రహించి కడుసాహసహీనత హింసవింశతిన్
ఇమ్ముగఁ జెప్పినట్టి ధృతిహీనపునాటలఁ జెంది యంతయున్
గ్రుమ్మరుచుండువార లటు లెంచగ నిందున బొం దొనర్చితిన్. 17.

సీ.మా. "మాదియు జాబిల్లి బూచి తప్పులకచ్చి, గుడిగుడిగుంజాలు కుందనగిరి
చీకటిమొటికాయ చింతాకుచుణుదులు, పులియాటలను జెట్ల పొట్లకాయ
తూరణముకాకులు తూనికతానగ, చిడుగుడు మొకమాట చిల్లకట్టె
దాగిలిమూతలు తమబిల్లయాలాకి, గుబ్బట గురిగుంజ కొండకోతి
చిక్కణబిల్లయు జెల్లెముగొడుగును, చిల్లవిద్యము లక్కచిక్కడండ
గడ్డిబోడి యొక్కసికొక్కు బరిగాచు, పోటుగీరణగింజ బొంగరములు
పెంచులబేర దోపెల్లు గాలిపటంబు, సజేసి పుటచెండు బాకి మూట
గోటవార్లముకాయ గొబ్బిళ్లు మోపిళ్లు, సీగపోగిసబంతి దూగిలాట
వెన్నెలకుప్పలు త్రేలుబొట్టంగి, సింగన్నవత్తియు జిందుపటుపు
గచ్చకాయలు కిర్రు గానుగత్రిప్పుళ్ళు, గుజ్జుపెక్కుడు మంటి గూళ్లుబూళ్ళు
కాలికంచంబును గట్టిపట్టును వినాయకుతిరి తూనికొట్లాట చెనుటి
కాయొత్తుగొడుగు బొంగరముదామన్నాట, పొదుగుల్లుమయాల బోర్లపక్క
బండ్లికలును జొప్ప బెండ్లమంచంబులు, గంగెద్దులాటలు గనికిమంచ
సీనగాజులుపోతు టీనెగుజ్జంబులు, నాల్గుకంచాలాట నట్టకోతి
తుంటికిన్నెరమంటి గంటిపోట్లాటలు, సింగన్నదాటులు జిమకరాతి
దాబాటులును మంచి తాటాకు చక్రచ, క్రాలతిప్పును దోబిడి కాయపటపు
పానుపాతిన మాళ్లు వాతనల్ బంతులు, చిమ్మగ్రోవులు చిర్రుబుర్ర
లాకుపీకలు చెండ్రు లాటలు చుంద్రదాళ్ళు గిలకలు చిటుకులు కీచుబుకలు
కోలాటములు పిల్లగ్రోవులు గుమ్మిడి, క్రోపకూతలు నూఁదు క్రోవులాడ్డు
విసుపునెట్టుముగాయ విండ్లమ్ములాటలు, పులిజూదములు కట్టె పుట్టెచెండ్లు
దాయాలు సొకటాలు దాట్రాయ చదరంగ, ముకుబోటు రాళ్ళనుమూతపాదావు
వామనగుంటలు వడికుప్పిగంతులు, చెఱుకులపందెముల్ చిమ్మతాయి
తుమ్మెదరేఁపుళ్ళు కుమ్మరసారెలు, బందాయు బసవన్న పత్తికాయ
తిరుగుడు బిళ్ళల త్రిప్పుళ్ళుజరుగుళ్ళు, చిటితాళ్ల మీఁళలు నెటికెత్తట్లు

తే. గీ. తాటియాకులచిలుకలుతాళ్ళపాము
లకట యగచాట్లపాలనై యాడుకొనుచు

జదువుపై సామపైనాస్థ జాలలేక
ప్రొద్దునీరీతి బాలురు పుత్తురనియెం. 18

తే. గీ. కొంతకాలంబు జఱగిన యంతఁ బ్రజలు
క్రిందియాటల కొన్నిటి పొందుపరిచి
నేర్చినవినిప్పటిన్నృపులు నేర్పనవియు
నాటలనుసాము లనునిప్పు డమరఁగూర్తు. 19.

సీ. మా. పట్టియాటల యందు ప్రబలు నుప్పట్టన, పరగుకోపట్టి దాద్పట్టియనగ
చెడుగుడాటలకుప్ప చెడుగుడుకుంగుకక్క, చెడుగుడుధరగీత చెడుగుడనగ
కొమ్మద్దిలోకోతి కొమ్మద్దిచెట్టుకో, మ్మచ్చియుపిల్ల కొమ్మచ్చియనగ
బంతిలోకుండల బంతిజోర్బంతితూ, ల్బంతిచేబంతి వెన్బంతియనగ
కోలాటములందుపై కోపునెనిరిక, పరదయు చెనిరిక పక్కకోపు
గువ్వకోపుముచుట్టు కొల్లాయరోప్పాట, చెంగల్వచెర్లాట చెంద్రికయును
మల్లిపందిరిపొన్న ప్రమాణకోపుమనాడి, కోపునువిల్వంపు కోపుమఱియు
కలవరాయలకోపు కనుపంకజాకియు, వాలలాటయునగు మాలుకోపు
చేపట్టువరిపొట్ట చిన్నారి జడకోపు, మండియాములు ముప్పదిరెండుదనరు
చక్రంబు, మణికట్టు, సాష్టాంగముకప్ప, పామును, తలక్రింద, బరువువంపు
హాళిదండె మలివి హనుమంత, ముంగాలు, ఎరవేటు, గరుడయు వంకబస్కి
అంగుష్ఠ, మూతయు నలజాను, వారియా, బస్కీలు నేర్చియు ప్రబలిపిదప
నుయ్యాలలీలలు నూపిరిపట్టును, కోటదాటుడుమరి కుప్పిగంతు
కుప్పిదాటులుకొండ గుజ్జంపుదాటులు, గజకాపుకొక్కు సింగంపుదాటు
పులికాపువొంగాట యులసివంగులవేట, యూనుదోపుడుయాట గోంతలనగ
ధర తాడి పాళ్ళు మరకాళ్లురొప్పంత, వయ్యారినడకలు వరుణతాడు
గుజ్జంపుబంతియు గుజ్జంపుబల్లెము, నాగంపుటీటెయు నర్మదయును
నిపుణత్వముత్రిప్ప నిప్పులత్రాడును, చక్రంపుదూకుళ్ళు జగతిదనరు
సాములాటలనగ సాములుమప్పరి, యారునగుచుండు నవియుఁజూడ
లేఖంబు, బాణా, చెడి యు బరాటా, కత్తి, డాల్కత్తి, జోడుపట్టా, గోలనును
పట్టా, ఖరోలాలు కట్టెముగ్దరులును, సంతులా, మణికట్టు సరవియూలె
బల్లెంబు, గదయును విల్లంబువేటులు, కడిదిశూలమును, కారదవివేట్లు
గంధంపుపూతలు గజనిమ్మనరుకులు, దోర్లాట, పోట్లాట దొమ్ములాట
కరచక్రసాములు గంధర్వవేటులు, గుద్దులాటయు, మల్లయుద్ధ మమర

శరణరక్షణయాట చందభానునికోట, లక్కపావులదూటు, లాఘవంబు
గడకట్టుసాధన కారుమేఘుఁప్రాకు, కారగ్నివడిదూకు సారెమూడియు
ననగనియ్యవిదేశ యాటలు సాములు, మరియునిప్డుజనులు మమతనాడు
నాట లెల్ల బడుల నాడెడు నవి జూడు, ఫుట్బాలు, టెన్నిసు, పోలొరుగ్బి
యేమింగ్సు హాకీయు క్రికెట్టు గోల్ఫును, బిలియర్డ్సు బ్రిడ్జియు పింగుపాంగు
లాను టెన్నిసును, లలి బాడి మింటను, యనగ నియ్యవి యాట లరయ రేసు
లేవన లాంగ్జంపు, హైజంపు పోల్జంపు, హర్డిలు రేసును, హార్సు రేసు,
రన్నింగు రేసును, త్రీలెగెడ్జంప్సును, సాక్ రేసు, రోప్జంపు, క్యాచి, మరియు
నాబ్స్టకిల్ రేసును నారయ పుట్టింగ్ది, వైట్ పెన్సింగు త్రోయింగు బైసికిలును
బాక్సింగు, రెసలింగు, స్విమ్మింగు, వాకింగు, క్లైంబింగు, రేసు, టగ్ ఆఫ్వారు
ఎగ్గిన్స్పూనును మేదమెటికలు డ్రైలి పాసుపు మరి నిమ్మపండ్లరేసు
ననగనియ్యవియిపు డాడునాటలు రేను లిఁదున కొన్ని వివరముగను. 20.

తే. గీ. సాధనంబులు విడి యొకసమయమందు
సాధనంబులతో నొక్కసమయమందు
పల్లు రొనరింపఁదగు నిరుభాగములను
దాట్ల వివరము తద్దయు గమనవిధము
పరగ గూర్చితి మూడవభాగమునను. 21.

తే. గీ. సాముభాగంబులను నిందుసరగ జేసి
నవియు సేవన వాల్టింగు హార్సులు ప్రెపి
జులును రింగ్సులు హారిజాంటలను బార్సు
ల్యాడరు బ్రిడిజిల్యాడిరునును పోల్సును క్లైంబింగురోపు మరొక 22.

తే. గీ. పాత్రమందునఁ జెప్పితి బుద్ధిమంతు
లాత వాటముగను వానిని వాడుకొనుచు
చదువు సాముల గడిదేరి సంతతంబు
సౌఖ్య మొందుడి శ్రీరామ చంద్రుకృపను. 28.

క. శారీరదార్ఢ్య సిద్ధిని
నారోగ్యంబును జితేంద్రియత్వము నాయు
స్సారంబును వ్యాయామ మ
పారంబుగఁ గల్గఁజేయుఁ బ్రజలకు నెపుడున్. 24.

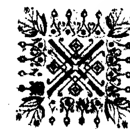
నగడ.—జలధరనీలతర చారుతర వేణిఁ
గలరవనిస్తత్త్వ వికాశనవపాణిన్
మలయజసుశీతల సమానమృదువాణిఁ
జలజభవురాణినత సారథమణివాణిఁ 25.

ఖడ్గబంధము.—హారహీరతారవారిజారి భూరికీర్తికం
కంబుకంధరం నవీనకంతుసుందరం వరం
రంగదబ్జలోచనం నృసింహధీరనాయకం
కంజజాతసేవితం స్వరామచంద్రరక్షకం 48.

ఇది శ్రీమదేనూరిత్యపరినామక శ్రీమదేలూరి వంశకలశపాథోరాశి సుధాకర*
శ్రీమద్వసిష్ఠధనసఋషిసగోత్ర * బలగామహంతివేంకటాచలపౌత్ర *
శ్రీబుల్లెమాంబా * బ్రహ్మసుదర్శన * గర్భశుక్తిముక్తాఫల * శ్రీరామ
మంత్రపారీణ * శ్రీరామచంద్ర నామధేయ ప్రణీతంబైన *
వ్యాయామశాస్త్రంబునందలి* యుపోద్ఘాతంబు* ఇష్టదేవతా
ప్రార్థనయు * రాజమహేంద్రపురవర్ణనయు * గ్రంథ
రచనాప్రోత్సాహకర్తృప్రశంసయు * గ్రంథ కర్తృ
చారిత్రయు * పురాతనాధునాతనవ్యాయామ
విశేషంబులవివరణంబులును * సాముగరిడీల
భేదంబును గలయది.—సంపూర్ణము.

YS. RAMACHENDRARAO
Gymnastic Master, Arts
College, Rajahmundry.
1—1—1911.

శ్రీరస్తు.



విషయసూచిక.

పద్యభాగము.

భగవత్ప్రార్థన.

వ్యాయామ ప్రయోజన కట్టుబాట్లు, ఆరోగ్యపద్ధతులు, స్నానపానములవివరణ, నిద్రాహారనియమములు, ఆటలలాభనష్టములు, సాధనసామగ్రిప్రయోజనములు, స్నేహవివాహశమదమములు గలయది.

Chintamani Printing Works:—Rajahmundry.



Kalluri Venkatarama Sastry Garu,
Pandit Government Arts College, writes.

సీ॥ ఏవిద్య యాటలం దెసఁగి బ్రిహన్నంద। మయ్యెనృత్తకరతలామలక
మవునో। యేకళారత్నంబు నెనసి నేర్పరిజనా। ప్తులమెచ్చుకలకుఁ
జిక్కుదురయానో। యేజ్ఞానగతి మాప హీనుండు లావణ్యఘనుఁడై
నవమన్మథుండయ్యెనో। యేచండపాండిత్యమెఱిగి నిస్సారుండు
బిక్క బల్మిని మిక్కుభీముఁడౌనో।

తే॥ గీ॥ యుక్తిశాస్త్రంబు నేలూరుస్వాస్థ్యరామ। చంద్రమూర్తి రచింపఁగ సంతసించు। నార్ట్సుకాలేజి శ్రీ సంస్కృతాంధ్రగురుత। బ్రబలు కల్లూరి వేంకటరామశాస్త్రి॥

Chilakamarthi Lakshminarasimham Garu, Novelist and poet...writes,

సీ॥ ఏలూరికులజుండు కాలేజిలో సాము। కసరతువిద్యలఁగఱపునొజ్జ॥
రామచంద్రాఖ్యుండు రచియించె విద్యార్థి। మండలహితము నెమ్మ
దిఁగోరి, యాంధ్రభాషను నొక్క వ్యాయామశాస్త్రంబుఁ జాల
కాలము పరిశ్రమముఁ జేసి। మంచియాచారముల్ మహనీయధర్మము
ల్ బుద్ధులు నీతులు పొందుపరిచి॥

గీ॥ యధికతరభక్తిని శాస్త్రమభ్యసింప-నాయురారోగ్య సౌఖ్యముల్
లావహిల్లు-మనసు నిర్మలానంద సంపద నెసంగు-దృఢతర శరీర
పంజరస్థితి నిగనుట, చిలకమర్తి లక్ష్మీనరసింహమూర్తి॥

Kaviraju Sreepatha Krishnamurty Sastry Garu, Author of Kalabhashiny & Krishna Bharata &c., &c. &c ,...writes.

సీ. సకలధర్మములకు సాధనంబు శరీర, మగుటఁ దద్రక్షణ మఖిలధర్మ॥
రక్షణంబని మునుల్ ప్రస్తుతించుట దాని, రక్షణోపాయముల్ ప్ర
చురపడఁగ॥ వివిధధర్మంబులు విస్తరింపుచుఁ దగు, బుద్ధులు నీతు
లుఁ బద్ధతులును॥ నడనడికలు నేర్పు వడువులు సమకూర్చి॥ సాముల బేధ
ముల్ చాలఁ దెలిసి ॥

గీ. బాలురకుఁ గూడఁ దెలియంగఁ బోలు ఫణితి ॥ గురులకుప యోగకర
మగువరుసఁ దెలుఁగు బాసకు నపూర్వ భూషణం బొసరఁగ ని ॥ రామ
చంద్రు వ్యాయామశాస్త్రంబెసంగు ॥

సీ, సిక్కిల్లి ప్రముఖ హూణమల్లుల కసాము॥ గరిడీలఁ దేరిన కౌశలమునఁ॥
గలకాలముగ నార్స కాలేజిలోన జమ్నాస్టిక్ మాస్టరై నెలువుప
టుటఁ। దొంటి నుండియు నుహిందూ దేశమునఁ బొల్చు ॥ నాగ్రంథ
ము లెఱింగియుండు చుంటఁ॥ బ్రభవించులోకానుభవమంత యోతన॥
బుద్ధిప్రకాశించ పాటవకత ॥

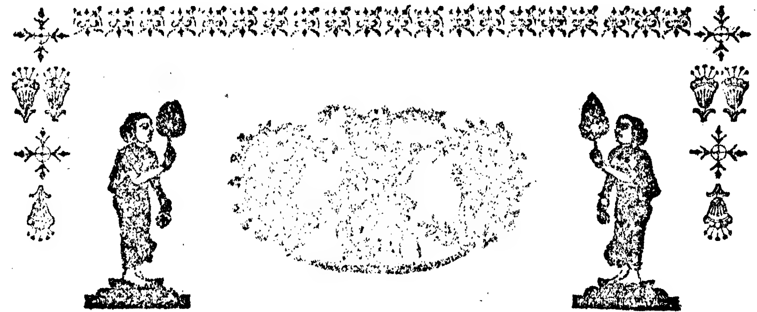
గీ, తెలుఁగులోఁ గలలోపంబు తొలఁగఁ జేసె॥ నీ వ్యాయామశాస్త్రి
మేలూరి రామచంద్రరావనికుడు మెచ్చిన తెనించె ॥ నిట్లు కవిరాజు
శ్రీపాదకృష్ణమూర్తి ॥

Akundi Vyasamurty Sastry Garu, Pandit, Govt. Arts College, Rajahmundry Author of Vyasabharat &c., &c.,...writes.

సీ. ఉత్తమయంత్రములుండినసంతతీ। చలనముఁ క్రొత్త్యాకృతులుగుట।
జనసార్థ మనుష్యరాంచల మూర్తి తాగార । గర్భము కశీపర్స కవి
నుడువుట నీశక్తి తచేత నేడితయం తమ్ము నరదేహమగుట విహాగ
ణాస్పట। మనశ్రీమహాదేహాటఁ బోరఁ డఁగదగునట్టి వ్యాయామ శా
స్త్రమాంధ్రీకృతము।

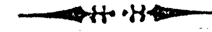
తే, గీ, రచితమొనరఁగ నేలూరి శ్రీరామచంద్ర। రావు చేననితెలిపెడుఁ
బ్రియదముసిద మాస్టర్ కాలేజి సీనియర్ సం దేశ ? భాషలకును
నాయాకుండి వ్యాసమూర్తి॥

ఆ, వె, శాస్త్రి ప్రాతికోత్తి నామముపద్ధతులను ॥ గురువులకును శిష్య
కోటకెరుఁగఁ। జేయఁజాలి ప్రథమ మాయాంధ్రకోశమా। తా
రమెల్లరకు సహకారి వృత్తి॥



ఓం

శ్రీ వ్యాయామశాస్త్రము



క. శ్రీరామచంద్రవరదా
నారాయణ నిఖిలలోక నాథముకుందా
కారుణ్యామృతధారా
పూరంబుల బాలవర్గమును బోషింపగదే. 1

ఆ. బాలురారమీకు బహుశ్రద్ధతో దీని
బూని యాచరింప బుద్ధినొసగి
భుజబలంబు కలిమిఁ బొసఁగించి కరుణతో
భువనకర్తమిమ్ముఁ బ్రోచుఁగాత. 2

సీ. అరయ శరీరమాద్యం ఖలుధర్మసాధనమనియెడి పలుకు తలఁపునందు
నుంచి బాలకులార తనుబలమును పార్జనమునకై తొలుత యత్నంబు సలు
పుఁడఖిలకళారహస్యజ్ఞానులై యుంత ధీవిశారదులౌచుఁ బెంపరిలిన
ఘనదేహబలముదక్కినన్యాయు కట్టకట్టంటు బాసినతటాకంబు పగిది

గీ. మీముఘనవిద్యలెల్లనిమ్మేదినీత
లంబునందెంతయు నిరర్థకంబులగుట
మీమధనధాన్య భాగ్యభోగ్యాదులెల్ల
వమ్ములైపోవుటయు నిక్క నమ్మనుండి. 3

క. ఆయుఃప్రదంబు రోగా
పాయనివారకము వజ్రబంధురకుంభ
త్కాయప్రవృత్తి హేతువు
వ్యాయామము సాటి దొందు వసుధం గలదే. 4

క. నిత్యము వ్యాయామము దిన
కృత్యంబుగ సల్పు సత్వకీర్తిఁ గని యా
మృత్యువుఁ బఱదున నంగన
గత్యము రుగ్గతిని వేఱుగాఁ జెప్పంగన్. 5

గీ. సూర్యుఁ డుదయించుటకు మున్నె శుచివిగమ్ము
దేవదేవుని జ్ఞప్తికిఁ దెచ్చుకొమ్ము
నెయ్యురను గూడి నిచ్చ జస్నానజీయమ్ముఁ
జేరి దేహమ్ము దృఢముగాఁ జేసికొమ్ము. 6

గీ. కాసికట్టక కసరతు చేసికొనకు
చేయుతతినోటితో నిశ్వసింపఁబోకు
మందుమై వెంటనే నీటియందు స్నాన
మాచరింపకు దానఁగీడౌ నిజంబు. 7

క. వ్యాయామ సమయమందును
గాయంబును నున్నె తోడఁ గల్పించిన చో
కాయలతో మాటన్వలె
నీయంశము మఱవఁగూడ దెప్పుడు బాలుం. 8

గీ. ఘనపరిశ్రమ మొనరించు కాలమందుఁ
బలుకఁగూడదు నవ్వంగవలదు నోటి
నుండి నిశ్వాసముల్ పోవుచుండఁగానఁ
జూపఁగూడ దశ్రద్ధను సుంతయైన. 9

క. బలవంతులైనవారలు
బలిష్ఠసాధకము చేయవలయును శ్రద్ధన్
బలహీనులైన బాలుర
లఘుపథ్యసాధకముఁ జేయుటావశ్యకమౌ. 10

చ. మొదటఁ దినిర్మలంబయిన మేదురమౌ మనబుద్ధి దానితో
నుదరము శ్వాసచక్రనయి యుండినఁ గల్గుజిరాయువుంగడున్
వదలక దేహమందుఁ బయిభాగమునందవి రెండునుం దటచే
నదియభివృద్ధిఁ బొందుటకు నందఱొనర్పఁడి సాధకంబులన్ 11

చ. కమకొని చేయరాం దెపుడు గాఢపరిశ్రమ నాదశాబ్దముల్
గడువని యట్టి బాలుఁడనుఁ గాంచఁగ ముప్పదియారువర్షముల్
గడచినవిం మమానిసియుఁ గాయము పెంపకునంచి ముగ్గలన్
వడివడి వేయరాదెపుడుఁ బాయుపటుత్వము మధ్యమందునన్ 12

ఉ. నేరిమిశీతకాలమున నిత్యము దేహపరిశ్రమంబు వి
స్తారము సేయఁగావలయుఁ దక్కువ చేయుఁడి యుష్ణకాలమం
దారసివర్షకాలమున నంతటిస్వల్పము గాక యుండ సా
ధారణశక్తిఁ జేయవలె దానని యంతసుఖంబుగల్గెడున్ 13

క. సాయంతనసమయంబున
నేయుద్యమమును నొనర్పహిత మొదవదిఁకీ
కాయువృద్ధిని బొందఁగ
వ్యాయామము సల్పవలయు నఱ దేమీరల్ 14

ఉ. కాసబిగించి మధ్యమున గాఢపరిశ్రమ చేయదీర్ఘని
శ్వాసము పుట్టిబల్చెమటసంభవమౌ నదిచాలవచ్చుటం
జేసిశరీరమందున జనించునవార్యపువేడి తగ్గియెం 15
తో సుఖకారియౌ చెమటయున్ భవమొందును హాయిగల్గెడున్

ఉ. మానవదేహమందెపుడు మందెమునంటకు మంచి వాయువున్
లోనికిఁ బిల్వఁగావలెనసూనము గాఢపరిశ్రమాదులన్
మానక చేసినన్మలినమారుతమెల్ల వెలిన్ బహిర్గమించున
ద్దానను మంచివాయువును దండిగఁ బీలువవచ్చు లోనికిన్ 16

ఆ. వె. చదువు వదలఁగ జేయ సాము నేర్తు మనిన
సాముదాని మరల సంతరించుఁ
గానఁ జదువు రెండుఁ గాంక్ష గల్గినవారు
సాము నేర్వఁగఁ జనదు జగతి 17

సాధకంబులు గావించుసమయమందు
వేసవిని మరి వస్త్రములను ధరింప
కూడ మత్తరీయంబులఁ గూడఁ దాల్ప
రాదు వలెనటుగా నొయారంబు గాను 18

గీ. భోజనము పదార్థములలో స్వల్పముగను
సాధకము జేయుకంటెను జాల మేలు
పులకసుగుపదార్థములతో బలము గలుగఁ
బరిపర్యాయములు సేఁతనిక్రమముగను 19

గీ. గాబట్టఁబరిశ్రమముఁ జేయుకాలమందు
దేహమున స్వేదము దయించుచుండఁ దుడువ
రాకవస్త్రంబుచే, నార్పరాదుగాలి
యందు నది మేనఁదనయంత నారమేలు. 20

గీ. బాలురోజ్జలసన్నిధి స్వల్పముగను
నాతికఠినమౌ సాముసు బట్టి నేర్పి
సన్నిధిని నొజ్జలేనప్డు సాధకముల
నంతకుల్లాసము నాటలాడవలయు 21

గీ. కరమునూపిరిబిగఁబట్టఁ గల్గు కంతో
మేలు, హానిజాంటలు బాముబంద సాము
చాలఁజేసిన దేహంబు చేవగును
గలుగునాశక్తి బుద్ధిచే వలయుమిగుల 22

క, ఏప్రవృత్తిని నవలంబము
గావించిన దాని నేసుఖంబుగఁ జేయన్
జేవయు బలమును గావలె
నాప్రవృత్తిఫలంబు దానెందఁగవచ్చున్ 23

పీ॥ భావించి మాకంగ నవ్యాయామక్రమ్మగంబాటి గాఁ బసుల దేహంబునందు।
సర్వాంగములకును సామర్థ్యముగునంతు వేలుగా భ్రమపడియూరకొనిన
పక్షవాయువుమునల్ వ్యాధులుదనిమించు గావున నెల్ల యంగములకొకట
బరిపూర్ణ బలమిచ్చు వ్యాయామమును, జేయుబదినఅవి చెడిపోని దెప్పుడు

గీ, యుదకమందునఁ జరియించు నోడకెంచఁ
గొన్నిభాగముల్ దిట్టమైకొన్ని జీర్ణ
మైన హానిగల్గెడుభంగి నవనియందుఁ
దియుగునొడలును జెడునింతదృఢతఁ బాయు 24

సీ, వెలుతురుచాలని స్థలమందు వెల్తు రత్యధిమైయున్నట్టి స్థలమునందు
కనువిచ్చి గాఢాంధకారంబులో బలాత్కారంబుగా జూచు కారణమున
నియతిమించెడునట్లు నిద్రిమేల్కొనుటచేఁ గంటికిమంటలుగల్గునపుడు
బలహీనమగునప్డు పలుమారు తెలియక కంటకఁ బనిసెట్టు కారణమున
నేత్రముల్ చెడిపోవును నిశ్చయముగ
రూఢి సర్వావయవములలోనఁ గన్ను
మృదుతరంబైనదగుటచే మిగులశ్రద్ధ
వెలయువర్తింపవలె దానివిషయమందు 25

చ. కుడిచినవెనక నేరికిఁ గూడదు దానము దాల్పరాదుగా
తడిసినవస్త్రమెన్నఁడును దాల్చుట హానికరంబగుఁ బరుల్
విడిచినవస్త్రముల్ మడతవీసము మార్చఁగరాదు మాసినం
గడువడిగం బరిశ్రమముగాఁగనె తాల్వఁగరాదు దాహముల్ 26

చ. ఉదయమునందు దొనగ్నవలె నొప్పగఁజల్లని నీటస్నానమా
యుదకముచేది పోసికొనుచుండుటకంటెఁ బ్రవాహయుక్తమౌ
నదులనొ కాల్వలందునొ యొనర్చుట యుత్తమమౌను లేనిచో
గదియఁగ దేహమంత మునుఁగందగులోతైనుజేయుటొప్పగన్ 27

గీ, స్నానమొనరించి వెంటనే జాగులేక
తుడువవలె దట్టమగు గుడ్డతోడనొడల
నీటఁదడిసిన వస్త్రంబు నొప్పివిప్పి
తాల్పవలెఁబొడిబట్టను దత్క్షణంబె 28

గీ. ఇమ్మెతింగి తైలాభ్యంజనమ్ము
పక్షమునకు నొకమారి గావించుకొనుచుండె యొక
మాటొనర్పఁ డాయుష్కృత్సమాసమునకుఁ
దలగడుగుమీద వ్యాయామకరన వలదు. 29

గీ. అరయ వ్యాయామ వసయంబునందు దేహ
మందుఁబుట్టిన స్వేదకణాళి చేతఁ
దడియు వైకుబుసంబునఁ దోమఁగ రాదు
మరల శుద్ధిఁ జేయక ముందు మురికి మైన 30

గీ. తలప వ్యాయామమొనరించు స్థలము కడు వి
శాలమై ధూమ దుర్వాయుచలన శూన్య
మగుచు నారోగ్య శీతలత్వాస్పదమయి
యున్నతస్థలస్థితమౌచు నుండవలయు 31

క. స్థిరముగ నొకచో నుండిన
శరీరమున రుగ్మతలును జనియించును వ
త్సరమున కొకపర్యాయము
పరదేశము పొమ్ము మార్పవలయున్ జలమున్ 32

గీ. మండలంబునకొకతూరి మలవరుండ
భేది కౌషధంబుఁగొనుచుండు మోదమునను
గర్భకుహరంబు కడుశుద్ధిగాంచు దాన
వర్జితంబు వ్యాయామ మావాసరమున 33

గీ. కుష్ఠరోగంబు కలఁకయుఁగుఱుపులాది
వైనవారికొన్ని యంటుజాడ్యములుగాన
వట్టివ్యాధులు గలవారి నంటరాదు
సంజవేళల నెవ్వరుఁజదువరాదు। 34

గీ. సూర్యకిరణ సంతప్తమౌచోట లేమ
గలుగుచోటును బాదరక్షలను విడిచి
నడవరాదెండలోపల నడచునపుడు
మస్తకంబునకైదైన మాటువలయు। 35

క. బాలాతపంబు పెంజలి
కాలమునందునను విమలోదగ్రగు సాయం
కాలపు టెండను వేసవి
కాలంబుననట్లు పదుపఁగా సుఖమొదవున్- 36

క॥ అయమున కర్మము తెలుపఁగ
జేయుండుకొనంగ దాన శిరమున కమితా
పాయముగుగాననొక వ
ర్యాయమునకు హెచ్చుకూడదని మాసమునన్॥ 37

మధ్యాక్కర॥ వ్యాయామమెవరైన కొంతకాలంబువలకు గావించి
చేయక పిదప మానునెడల తనువు విశేషమై పెరిగి
యేయుద్యమమునకు వ్యర్థమగుగాన నిదిమీరు పేర్మి
చేయఁబోవక పాతకాలవిడిచియు చేయుఁడి కొద్ది। 38

క॥ పనిచేయుపుడక కడు కో
మలమైనది పాలుగారు మాదిరి యగా
వలయున్ మఱి యిఁకభస్మా
దులతో పోకపొడి దంతదోషములడఁచున్॥ 39

గీ॥ పుడకతో దంతధావనమొనరింప
పండ్లసందుల నెడముపుట్టుఁ గాయఁబటిమ
బొగ్గు లవణంబుతో మఱి పోసఁగనూరి
దంతధావనమొనరించు టెంతొ మేలు॥ 40

క॥ హితమగువస్తువునైనను
మితిగల్గి భుజింపు, వేళ మీఱకయుండన్
హితభుక్మిత భుక్కనియెడి
హితోక్తులను నాత్మలందు నేమఱకెపుడున్॥ 41

క॥ ఒకభోజనమునకును మఱి
యొకభోజనమునకు మధ్యనుండవలయుఁ దా
ప్పకయామమునర యెడమిది
సకలమును జీర్ణించు వస్తుసముదాయంబున్॥ 42

క॥ ఆఁకలిడీఱిన పిమ్మట
మేకొని యధికంబుగాను మెక్కిన శ్రమముల్
జేకుఱును జీర్ణకోశ మ
నేకవిధములఁ జెడిపోవనిక్కమునుండీ॥ 43

ఆ॥ దినమునకు నిన్నిమాఱులు దినఁగవలయు
నంచు నియమ మెన్నఁడు లేక యాఁకటి వేళ
నాహరింపుఁడి యెపుడైన నారగింపఁ
జీర్ణకోశంబు చెడి వేగ చేటు దెచ్చు॥ 44

గీ॥ వేఁడియన్నంబు భుజియింపఁ గూడ దట్టి
చారు మజ్జిగ పోసి చల్లార్చి పెట్ట
కది తినఁ దగు చల్లారు నంతకోర్చి
మరియు భుజియింపవలెఁ గల సేమంబు గల్గు॥ 45

క॥ కారముఁ దినఁ గూడదు వి
స్తారము నష్టమగు శుక్లతతి దాన న్వి
స్తారము పుంసుండనరా
దారయు రక్తంబు విఱుగు నందువ మేనన్ 46

గీ॥ క్షీరములు పొందఁదగుఁ దక్కిన పదార్థ
జాలమంతయు లవణంబు చాలఁ గొనుఁడి
యందుచేత జీర్ణాధారమైన యట్టి
జాఠరస ముద్భవించును చాలునంత॥ 47

గీ॥ మాంసభక్షకులు ఫలంబు లనవరతము
రాత్రికాలంబునందు, పరాహ్ణమందు
బత్తులను దప్ప భక్షింపవచ్చు నితర
మృగములను నిష్టమగువానిఁ బగటివేళ॥ 48

గీ॥ కొలఁకులను బిల్లు నీరముల్ గ్రోలరాదు
కూపముల నూటనీరైన కొఱెతోఁ బ్రి
వాహ జలమైన ద్రావఁగఁడి వానినైనఁ
దపిలి వడపోయకుండఁగఁ ద్రావరాదు॥ 49

క॥ ఎడనెడ నడుమను దాహము
పొడమక యుండంగ నొకట భోజనము తుదన్
గడవఁడి నిర్మలజలముల
గడుపునకు స్వల్పయునట్లుగాఁ గ్రోలఁదగున్॥ 50

క॥ అనివార్యవ్యాధులచేతను గాసిలునట్టి యెడలఁ దక్కను జెప్పుదున్
జనదు పొగఁ ద్రావ నస్యంబును వీలువనిట్టి వెల్లఫుదువ్యసనంబుల్ 51

క॥ పొగ త్రాగువారు నరముల జిగిబిగి తగ్గించుశక్తిఁ జెఱుచును నస్యం
బగణిత దృగ్బల మెల్లను దిగుచును జత్వార దుస్థితికిఁ గారణమై 52

గీ॥ శీఘ్రముగ రాత్రులను శయ్యఁ జేరుటయును
వేకువను శీఘ్రముగ శయ్య విడుచుటయును
నాయురారోగ్య భాగ్యావహములుగాన
నిరతమివ్విధమును నలవఱచుకొనుఁడు॥ 53

గీ॥ ఎడమప్రక్కను నిద్రింప నెసఁగు శుభము
దాన నారోగ్యమేర్పడుఁ దథ్యమదియ
గాన నారీతి శయనించు ఘనుల కెల్ల
స్వప్నదుఃఖంబులుండవు సౌఖ్యమొదవు॥ 54

క॥ నిద్రింపఁబోవునప్పుడు క్షుద్రపుఁదలఁపులను మాని చేరని
యాకయాభద్రాత్ముఁ దలఁప స్వప్నోపద్రవములు దొలఁగు
మేనుభద్రత మెఱయున్ 55

గీ॥ వాయుసంచారశూన్యమౌ భవనమందు
మిగులవాయువుగలచోటఁ దగదు నిద్ర
మంచులోఁ బవ్వళించుట మంచికాదు
గబ్బుగలచోట వాసంబు జబ్బుసేయు 56

క॥ పదుగురు మనుజులు వాయువు
పదిలముగా రానిచోట పవళించుటగూ
డదు తెడ్డిచోటను వాసన
యుదయించెడిచోట నిద్రయొప్పదెవనికిన్॥ 57

గీ॥ ఉన్నతప్రదేశంబున నుండవలయు
కాపురము సేయు నప్పుడు కరము శ్రద్ధ
నాఱుమాసంబులకు నొకతూరియైన
వెల్లగేహంబునకు నెల్ల వేయవలయు॥ 58

గీ॥ భోజనానంతరంబున భోజనంబు
వాసిపుపవాసమొనరించు వాసరమున
పాశకంబులు గావింపజన దెవండు

దేహము నెడబుగ్గ మెఱుఁగులు గల్గు శీఘ్రముగను॥ 59

గీ॥ ధనము నార్జింప సిద్ధముల్ ఘనసరిస్
సాధులో నరింతు రెన్నైన నవసరమున
భాగ్యవంతులు క్లేశంబు పాటుపడరు
వారికే ముఖ్యమని బీదవారికంటె॥ 60

గీ॥ వివిధసాధనసామగ్రి వివిధ దేహ
భాగముల వృద్ధిఁ జేయ నేర్పడెను గాన
నొక్కడు దానిపైఁ జేయుచునుండ కెపుడు
సర్వసాధనంబుల సాము జరుపవలయు॥ 61

గీ॥ ఇలను జేతులనీఁదను నిలువలేని
వాఁడు కడు దార్ఢ్యవంతుఁడు గాఁడు గాన
వారలప్పాటు పలుసాములను చేయు
నెడల నట్టిసామర్థ్యంబు వడగఁగలుగు॥ 62

మధ్యాక్కర॥ బాలకులార యీరీతి విద్యనభ్యాసంబు జేసి
చాల నుద్యోగమున్ సలుపు వేళల సర్వోత్సాహానాదు
లోలి నవసరంబు వానిమీఁద లవాటు నొనరించుకొనుఁడి
వీలు గా వ్యాయామ హామ్ములపై జేయుచుఁ బెక్కు సాములన 63

వివిధసాధకంబులఁ జేయు వేళలందు
సాధనంపు కట్టెలమీఁద సాముఁ జేయ
దేహమంతయు దిటకొ దృఢత మెఱసి
చాకచక్యంబు గల్గు విస్తారముగను॥ 64

సీ॥ పాదంబులందు బలిమి లేకుండిన కాలిబంతిని నాడఁగావలయును
చేతులలో శక్తి [illegible]గా వలెనన్నఁ జెల్సు త్రిప్పుచునుండవలయు
నొడలు నాఁడరక [illegible] తిరుగ తగ్గఁగా వలెనన్న నుదయకాలమునందు
[illegible] గట్టి చాతి పెంచవలెనన్న బార్బెల్సు పట్టవలయు గ్రద్ద
[illegible] దేహంబునకు నెల్ల బట్టుటకు నుపాంగులు [illegible] నింకెము
[illegible] దిప్పుచునుండంగ వలయును వయకాలమందున జెమటలు కారునట్లు॥

గీ॥ పాదముల కెవ్వి [illegible] పని యొగ్గలు
[illegible] వయవముల కంటె సదియౌతి గ్రి 66

హస్తముల కూర్ధ్వదేహావయవములకును
బలము గల్గువారిఁ దఱుచు నలుపవలయు 67

ఆ॥వె॥ బలము పెద్దయున్నఁ బందయా మానిసి
తనకుఁ దోడివారికిని ఘటించు
ఘనవిపత్తులట్లు కాన బల్మికిఁ దోడు
బాలురార ధైర్యబలము వలయు॥ 68

క॥ వ్యాయామ విద్యచేతను
గాయంబున మీరు మిగులఁ గలిగిన బలముం
జేయుఁడి సద్వినియోగము
న్యాయార్జితధనము ధర్మనైష్ఠికుఁడు బలెన్ 69

గీ॥ ఈఁత నేర్పుట యుత్తమ మెల్లరకును।
దానినభ్యాసముండిన వాని యొద్ద।
నేరవలె నేర్చితిమటంచుఁ బౌరుషమున।
లోతు నీటను బలుమాఱు లీఁతదగదు॥

క॥ తొలువార్త నెట్టి నెయ్యం
బలవడునో గుణములట్టివ బ్బెడుఁగాఁనగున్।
మలువలతో సహవాసము
సలుపంగాఁ గూడ దిట్టిసమయములందున్। 71

గీ॥ చెలిమి యల్పునితోనైనఁ గలిమి లేస్స।
దాన సమకూరుఁ గార్యముల్ దలఁప మోఁడు।
స్నేహభావంబు లేమిని జెడును విత్త।
వంతుఁడైనను మఱిసత్త్వవంతుఁడైన। 72

చ॥ చెలిమియొకింత కాల మిలఁ జేసి వియోగమునొందుకంటె భూ।
స్థలిపయి నస్యమే మొదట సల్పక యుండుట మేలు చూడగా।
గలయఁగ నెల్ల వస్తువులు గాంచి సుఖించిన వాఁడు నేత్రముల్।
దొలఁగిన జాలి నొందు మదిలో జనుసాంధునికన్న హెచ్చుగన్॥ 73

గీ॥ చెలిమి బలిమియు విద్యయుఁ గలుగువాని।
కలవడని కార్యమెద్ది లేదవనియందు।
నగుట నామూఁటిఁ జాల ప్రయత్నమునను।
గడన సేయంగవలయును గ్రాంతుతోడ॥ 74

ద్వి॥ వినుఁడు బాలకులార, * వివరంబుగానుఁ
బనులెల్లఁ దిగనాడి, * పంతంబుతోను॥ 75
వెలయుఁ బెన్నిస్సను * పేరిటి యాట
చెలఁగి బాలకులెల్లఁ * జేరి యాడఁదగు॥ 76
అయది స్త్రీలకు * నడివృద్ధులకును।
హాయి గల్గఁగఁ జేయు * నంతియే గాని॥ 77
పరువంపు వయసున * వఱలు వారలకుఁ।
గొంత గాను సుండి * మక్కువతోడ నాడ॥ 78
వ్యాయామ మొనరించి * బహుపరిశ్రమము।
కాయ మొందఁగఁ జేయఁ * గావలెనిపుడు॥ 79
కలదు క్రికెట్టను * ఘనమైన యాట!
బలముతో దేహంబు * ప్రబలిన మీఁద॥ 80
దానికిం దగు దుస్తు * దగ్గరఁ జేర్చి।
యేనరుం డాడిన * నెనయుఁడు హాని॥ 81
ఇప్పు డేమీ తది * యితరంబు మాని।
యెప్పుడు నాడిన * నగ్గుజుండి॥ 82
రోయన్నలార * మీ రోపిక గలిగి।
యాయాస మెంచక * యనవరతంబు॥ 83
ఫాలిబంతి యనంగఁ * గలిగిన యాట।
చాలంగ మెచ్చి * హెచ్చరికనాడెదరు॥ 84
అటుపాటి యిటుపాటి * యలసి వగర్చి।
దిటము పూనక చాలఁ * దిరుగులాడుటయు॥ 85
నగుఁగాని దేహ * మందన్ని భాగముల।
కగు నెబలోత్పత్తి * యద్దానివలన॥ 86
గాలిక్రివేలికిఁ * గడు పుష్టి చేయు।
మేలు సాధకమని * మెచ్చంగఁదగును॥ 87
సాహసోత్సాహముల్ * సమకూర్చుఁగాని
దేహమంతకు బల్మి తేఁ * జాలదదియు॥ 88
సెలవు దినంబులఁ జెలఁగి * యీ యాట॥
యలవరించగవలయు * నంతియే గాని। 89

యెల్లప్పుడును నదియే * యాడఁగీడు।
కాళ్లకు రక్తంబు కడుఁ * బాఱి చెడును॥ 90
నీరసించిన యట్టి నిఖిలాంగకముల।
కారోగ్య మిడు నది * వ్యాయామ మొకటె॥ 91
ముఖవిలాసంబును * బూర్ణతేజంబు!
నఖిలసౌఖ్యములిచ్చు * వ్యాయామ మొకటె॥ 92
అట్టి వ్యాయామంబు * ననయంబు మీరు।
గట్టిగా బనిఁ బూని * గావింపవలయు॥ 93
గూరగాయలతోడఁ, * గుడుములతోడ।
క్షీరాజ్యములతోడఁ * జేర్చి యన్నంబు॥ 94
కడుపార మెక్కుచుఁ, * గదలక యింట।
ఒడియున్న నే తెంచు, * వ్యాధులు వెంటఁ॥ 95
చిరకాల మీ భువి, * జీవించు కోర్కె!
స్థిర దేహదార్ఢ్యంబుఁ, * జేకొను కోర్కె॥ 96
కలదేని మఱి యొక * కార్యంబు మాని।
పలుపుఁడీ వ్యాయామ * శాస్త్రంపుఁ బనులు॥ 97
స్త్రీలును బురుషులుఁ * జేయంగవచ్చు
బాలురు వృద్ధులుఁ * బడయంగవచ్చు॥ 98
నీ దేహదార్ఢ్యంబు * హెచ్చుటకంద।
ఆదరంబునఁ జేయుఁ * డయ్యది విడక॥ 99
సాధకంబులు పెక్కు * జాడలఁ గలవు।
శోధించి వానిలో, సూక్ష్మమౌ వాని॥ 100
దన్న జీర్ణతకును, ననువగు వాని।
నెన్నిక కెక్కు పేరెన సెడువాని॥ 101
నొనరింపఁగాఁ దగు, నుత్సాహమునను।
దినసంధ్యలందును దిటముగా మీఱు। 102
నియత విధియంచు, నెంచి చేసినను।
నాయురైశ్వర్యంబు లనపాయమయిన 103
యారోగ్యము మఱి యఖిలసౌఖ్యములు।
శ్రీరామచంద్రుండు శీఘ్రమ్ముగనిచ్చు 104

గీ॥ విద్యచ్ఛాలనున్న విదితసత్వ బున్న।
నెయ్యు రెందతేని నెగడియున్న।
గర్వమింతయైనఁ గల్గియున్న నరుఁడు।
చెడుట యెఱిగినదియ చెప్పనేల॥ 105

ఉ॥ తామసవృత్తిబూని యహితంబుల నిర్వ్యగరాని పట్టిపై।
న్యాయములం బట్ట భీమవరపాలుని యట్టియు జేయు సత్వరే।
శ్యామహిమోజ్వలుండు తలచిగామిని దాల్మిని దుంగ కోడ జూపెా।
ధీమణితోడ శోభిలును దేహబలంబు ప్రశాంతి చెందఁగన్। 106

క॥ శ్రమ దేహంబున కొక కవ।
చము వంటిది దానిఁబూను జనులకుఁగలుగున్
క్రమమున శుభములు భుజవి
క్రమము వెలయుచుండు సర్వకార్యక్షమమై। 107

గీ॥ నడత కుటిలత గలిగిన నాగమంద్రము।
నడత కుదిరిన బొట్టుదు నాగవైరి।
నడత తిన్నదనంబును బడయుటకును।
నడత నేర్చు తెలగు సాధనంబు మీరు॥ 108

క॥ కడు బలుమును నిద్రావృత।
కడురతియు నబగటి నిద్ర కనుమూయనిరే।
ల్విడు నికమూర్తి ప్రకృతిష ము।
లడచుట యీ యూరుసరువి కాముయకరముల్॥ 109

క। అతిబాల్యవివాహమ్మును।
స్థితి యెఱుఁగక యాడినరుఁడు చెనకుచు స్త్రీలన్।
రతికేళిఁ గూడి నేసియు।
స్థితి చెడు దేహంబు చెడును జెడు సంతతియున్॥ 110

గీ॥ పగట సంధులయందును బర్వతిథుల
సంగనలతోడ సంయోగమాచరింప
నచం జీవులు వికలాంగులైనను ఇలఁ
బడయు చేకాక తానును చెడుట నిజము॥ 111

క॥ కడుఁదనుట పెనకయుంటయుఁ
గడుభోగంబందు ట్లబ్లు కామండుటయున్

గడుదడియుటఁ దడియాయును
గడు వేడింబ పాట పడమి కాదెవ్వనికిన్॥ 112

క॥ తలపనధికారి కదపన్నిధానవర్తి
చెడుగుపోకలపోయెడు చెనటియైన
వానితో నెవ్వకలహంబు బూనరాదు
సఖ్యపడియుంటమంచిది సంతతంబు॥ 113

తే॥ ఎండకన్నను వానకన్నె అగకుండ
తండ్రి తాతల విత్తంబు తనియమెక్కి
యేనుగులరీతి బెంచిన మేనులున్న
బలము గాగదివ్యాయామ బల్మము బలము॥ 114

మ॥ అలయాచార్యుల దొల్లిటఁ దెలిసి వ్యాయామంబు శాస్త్రంబుగా
నలుషఁ దానిని నేర్చి పూర్వులుపనుల్ సాధించిరెంతెంతలో
డలఁ దాని మధ్యకాలమనుజుల్ తప్పించు పాడైరి వా
రలఁ గ్రొవ్వెఁ బడకిప్పు జైననది ప్రారంభించి మేలొందుడీ 115

గీ॥ చక్రవృద్ధి దమానకు సంపదమదమున
కొరులబాధకొరకును రుబలంబు
ఖలులకట్లుగాదు లలితాత్ములకు జ్ఞాన
దానరక్షలకును దల్లుగును॥ 116

సీ॥ వ్యాయ [illegible] ఘనుల కెన్న డాహారము చెనుకు చితనాలస్యంబు సుంత లేక
యతి [illegible] మాధిగాఁగల్గు ఘనులసద్భించి సత్యవాక్యంబును జరుపుచుండి
క్రోధంబు నను చుమున్న వ్రమును జంపి శాంతి నిధరియించి జనుచునుండి
బాల్య వ్యాయామవ బ్రహ్మచర్యంబు నుపరనిష్ఠతోడుత నెరపుచుండి
గీ॥ [illegible] చుఁ బుస్త [illegible] నయను చునున్న
[illegible] యి [illegible] గల్గన కాలమరణ
రొచ [illegible] రోగంబుల వనియుంచు
వక్కాణించి రఖిలమునులు॥ 117

నివిన్న పకపకనవ్వుచుమన కెందుకిదియంచుమాను
తర్కంబులన్నెన మాయదార్థ్యములేక యితరులచేత
కొనుసునదుగెడునడచిన నాతురాసమును బొంది
ఎన్నను సచటదనదు కాలికిది గాను రక్షనుటంచు

జూము ధ జీవత్స్వభంబు లెవనుండి వశవిధ వ్యాధు లైన నెన్ని మాక
లేక ప్రబదు కగనివను బుగ్మత బాధపడుచు సురదురీతి బాలకులె
యుండు యువక తులబలమిచ్చు వ్యాయామవిద్య విడిచి। 118

సీ. శతవత్సరంబులు సౌఖ్యజీవనమిచ్చునట్టిది ధాత్రి వ్యాయామవిద్య
జీవించినన్నాళ్ళు స్థిరసౌఖ్యమొసగూర్చునట్టిది ధాత్రి వ్యాయామవిద్య
యవయవంబుల కెల్లనందంబు దెచ్చునట్టిది ధాత్రి వ్యాయామవిద్య
కాలుష్యమంతయు గరగిపోవఁగఁ జేయునట్టిది ధాత్రి వ్యాయామవిద్య
యన్నిటికి సాధనంబు వ్యాయామవిద్య
సకలజనసమ్మతంబు వ్యాయామవిద్య
యట్టివిద్దియ నేరని యట్టివాఁడు
మానవేతరుఁడగుఁగాని మనుజుఁడగునె॥ 119

ఉ. కాయము నెంతయుం దృఢముగా నొనర్చింపుడి; పెంపుఁ జేయుఁడీ
యాయువు; బుద్ధి నెంతయును నాదృతితో వికసింపఁ జేయుఁడీ
న్యాయమునర్థ సంపదలను నార్జనసేయుఁడి వంశవృద్ధినిం
జేయుఁడి మీ యశంబవనిఁ జెల్వుగ వెల్గఁగఁ జేయుఁ డెప్పుడున్ 120

మత్తకోకిల
భూమి నిరంతర సస్యసమృద్ధిని బూర్ణముగా దయచేయన లే
భామరులందఱు విద్యల నేర్చియపారముగా సుఖమొందుడి వ్యా
యామము నిత్యముఁ జేయుచు మానవవర్తన రాముచు రా
గ్రామిత సౌఖ్యములు శతవత్సర గ్రావ్య వరణంబు నొ ... దవరే 121

ఇది శ్రీమద్దేవకారివంశ కలశజలధి సుధాకరుం ... న పుత్ర,
బలరామనుహాంతి వేంకటాచల వ్యాయామా ... చేయ
శ్రీరామచంద్ర నామధేయ ప్రణీతంబైన
శ్రీ స్త్రీ ... వ్యాయామశాస్త్ర ...
... కాలమునందనంబుగ ... విద్య ...
... సంబుగా ... రప ...
... విషయంబులను ...
... పద్యార్థాగమ ...

శ్రీ వ్యాయామ శాస్త్రము.

CONTENTS.

తెలుగు, ఇంగ్లీషు, ఆజ్ఞలుగల విషయసూచిక.

ముఖ్య ఆజ్ఞలు—PRINCIPAL ORDERS.

From pages 9 to 11—9 నుండి 11 పుటవరకు

From pages 12 to 14
♦ 12 నుండి 14 వరకు

1 st Lesson మొదటి పాఠము.

25 ఆడ్ నంబర్సు ప్రూవ్ Odd numbers prove ♦ బేసిలబుజువు

యాజ్ యూవర్- As youwere
♦ వెనుకస్థితికి పొందు

27 ఈవెన్ నంబర్సుప్రూవ్ Even numbers prove ♦ సర్లబుజువు

28 ఆడ్సుఅప్, ఈవెన్సుస్ట్రెచ్ ఔట్ ఆర్మ్సు Odds up, even stretch out arms
♦ బేసిలెత్తుడు సరులుచాచుడు

29 చేంజ్ -Change ♦ మార్పుడు

30 హాల్ట్ -Halt ♦ గంభీర నిల్పునకు

31 ఆడ్సుస్టెప్ టుదిఫ్రంట్, ఈవెన్సుస్టెప్ టుదిరియర్ -Odds step to the front, evens step to the rear ♦ బేసిలు అడుగుముందునకు సర్లమగు వెనుకకు వేయుడు

32 శాల్యూట్ బైనంబర్సు Salute by numbers ♦ సంఖ్యావందనము

33 శాల్యూట్ -Salute ♦ వందనము

34 ఫైల్ ఆర్డర్ - File order
♦ పఙ్క్రమము

35 లైన్ ఆర్డర్ -Line order
♦ పఙ్క్తిక్రమము

36 స్టాండ్ ఎట్ ఈజ్ బైనంబర్సు Stand at ease by numbers
♦ సంఖ్యా సులభస్థితి

37 స్టాండ్ ఎట్ ఈజ్ Stand at ease
♦ సులభస్థితినుండుడు.

38 స్టాండ్ ఈజీ- Stand easy
♦ ఇష్టస్థితి.

39 రైట్ క్లోజ్ -Right close
♦ కుడికి జేరుడు.

40 డ్రెస్ -Dress
♦ ఏకరేఖలోనిల్చునది.

41 అఫ్ ఆర్మ్ డిస్టెన్సు ఫ్రందిరైట్ ఐస్ రైట్, డ్రెస్ -Half arm distance from the right Eyes right, dress.
♦ కుడినుండిమూరెడు పొందు

42 ఐస్ ఫ్రంట్ Eyes front
♦ దృష్టిముందుకు.

43 ఆర్మ్ డిస్టెన్సు ఫ్రందిరైట్, ఐస్ రైట్, డ్రెస్ Arm distance from the right, eyes right dress ♦ కుడినుండి చేతెడు సలంబుగానుండు.

44 బోత్ ఆర్మ్ డిస్టెన్సు ఫ్రందిరైట్ ఐస్ రైట్, డ్రెస్
Both arm distance from the right, eyes right, dress
♦ కుడిబారెడుసలంబు గానుండు.

45 ఐస్ ఫ్రంట్ Eyes front
♦ దృష్టి ముందునకుత్రిప్పుడు.

46 రైట్ రాంక్ Right rank
♦ కుడివరుస.

లెఫ్టురాంక్ Left rank ఎడమవరుస

48 మిడిల్ రాంక్ Middle rank
♦ మధ్యవరుస.

49 డిస్మిస్ Dismiss ♦ తొలగుడు

50 డిస్పర్సు Disperse ♦ వెడలుడు

SecondLesson ♦ రెండవపాఠము.
From pages 17 to 22
♦ 17 నుండి 22 పుటవరకు

Turnings ♦ సవ్యాపసవ్యఅప్రతిరుగళ్లు

Third Lesson ♦ మూడవపాఠము.
From pages 23 to 28
♦ 23 నుండి 28 పుటలవరకు

డీప్ Deep ♦ సరులు వెనుకకుతగ్గుడు

ఫ్రంట్ Front ♦ ముందుకు జేరుడు

53 రైట్ ఫార్మ్ టు డీప్ Right form to deep ♦ సరులుతగ్గి ఉభయులు కుడికిదిరుగుడు.

54 ఎబౌట్ డీప్ About deep
♦ ఉభయులు వెనుకకుదిరుగుడు.

55 లెఫ్టుడీప్ Left deep
♦ బేసులెడమకుతగ్గుడు.

56 లెఫ్టుఫార్మ్ టుడీప్ Left form to deep ♦ బేసులుతగ్గి ఉభయులు ఎడమకుదిరుగుడు.

57 లెఫ్టుఎబౌట్ డీప్ Left about deep ♦ బేసులుతగ్గి, ఉభయులు ఎడమవైపు పునకుతిరుగుడు.

సింపుల్ ఎక్సర్ సైజ్
Simple Exercise ♦ ఏకసాము.

58 రెడి Ready ♦ సిద్ధముగనుండు.

నెక్ ఎక్సర్ సైజ్
Neck Exercise ♦ మెడసాము

60 ఫస్టుప్రాక్టీస్ First Practice
♦ మొదటిసాధకము.

61 సెకండ్ ప్రాక్టీస్
2nd Practice ♦ రెండవసాధకము.

62 థర్డుప్రాక్టీస్ Third Practice
♦ మూడవసాధకము.

వేస్టు ఎక్సర్ సైజ్
Waist exercise ♦ నడుముసాము

63 ఫస్టుప్రాక్టీస్ First Practice
♦ మొదటిసాధకము.

64 సెకండ్ ప్రాక్టీస్
2nd Practice. ♦ రెండవసాధకము

65 థర్డుప్రాక్టీస్ Third practice
♦ మూడవసాధకము.

షోల్డర్ ఎక్సర్ సైజ్
Shoulder exercise
♦ భుజసాధకము.

ఆర్మ్సు ఎక్సర్ సైజ్.
Arms exercise చేతులసాధకము.

66 రెడీఫర్ డ్యూయల్ ఎక్సర్ సైజ్
Ready for dual exercise
ఉభయసాధకముసిద్ధముగనుండు.

67 గ్రిప్ హాండ్సు Grip hands
♦ పంజాలుపట్టుడు.

68 ఫస్టుప్రాక్టీస్ First practice
♦ మొదటిసాధకము.

69 సెకండ్ ప్రాక్టీస్
2nd practice ♦ రెండవసాధకము

70 థర్డుప్రాక్టీస్ Third practice
♦ మూడవసాధకము.

71 ఫోర్తుప్రాక్టీస్ 4 th practice
♦ నాల్గవసాధకము.

72 ఫిఫ్త్ ప్రాక్టిస్ Fifth practice
♦ ఐదవసాధకము.

Fourth Lesson ♦ నాల్గవపాఠము.

From pages 29 to 30
♦ 29 నుండి 30 పుటవరకు

Manual exercise చేతులసాము.
ప్రిపేర్ ఫర్ మాన్యుయల్ ఎక్సర్సైజు
prepare for manual exercise
చేతులసాధకమునకుసిద్ధముగండు

74 ఫస్ట్ప్రాక్టిస్ First practice
♦ మొదటిసాధకము
వన్ One ♦ ఒకటి. టు Two ♦ రెండు
75 సెకండ్ ప్రాక్టిస్
2nd practice ♦ రెండవసాధకము
వన్ One ♦ ఒకటి టు Two ♦ రెండు
76 థర్డుప్రాక్టిస్ Third practice
♦ మూడవసాధకము
వన్ One ♦ ఒకటి. టు Two ♦ రెండు
77 ఫోర్తుప్రాక్టిస్ 4th practice
♦ నాల్గవసాధకము
వన్. One ♦ ఒకటి టు Two ♦ రెండు
78 ఫిఫ్తుప్రాక్టిస్ Fifth practice
♦ ఐదవసాధకము. వన్ One ♦ ఒకటి
టు Two రెండు త్రీ Three మూడు
సిక్సుత్ ప్రాక్టిస్ Sixth practice
♦ ఆరవసాధకము
వన్-One ఒకటి టు Two ♦ రెండు
త్రీ Three ♦ మూడు
♦ ఛేంజ్ Change ♦ మార్పు

From pages 31 to 32
31 నుండి 32 పుటల వరకు

లెగ్ ఎక్సర్సైజ్ Leg exercise
♦ కాళ్లసాము
80 ప్రిపేర్ ఫర్ లెగ్ ఎక్సర్సైజ్
Prepare for leg exercise
♦ కాళ్లసామునకుసిద్ధముగండు
81 ఫస్టుప్రాక్టిస్ First practice
♦ మొదటిసాధకము వన్ One.
♦ ఒకటి టు-Two. ♦ రెండు-
♦ త్రీ Three. మూడు
82 సెకండ్ ప్రాక్టిస్.
2nd practice ♦ రెండవసాధకము
వన్ One- ఒకటి టు- Two రెండు
త్రీ. Three ♦ మూడు.
83 థర్డుప్రాక్టిస్ Third practice
♦ మూడవసాధకము వన్. One.
♦ ఒకటి టు. Two ♦ రెండు
త్రీ Three. ♦ మూడు
84 ఫోర్త్ ప్రాక్టిస్.
4th practice ♦ నాల్గవసాధకము
వన్ One ఒకటి. టు-Two రెండు
త్రీ Three ♦ మూడు
85 ఫిఫ్త్ ప్రాక్టిస్.
5th practice ♦ ఐదవసాధకము
వన్ One ♦ ఒకటి ఛేంజ్. Change
♦ మార్పుడు త్రీ. Three మూడు.
ఛేంజ్ Change ♦ మార్పుడు
86 జంప్స్వీల్యాలింగ్ రోప్
Jumps wheeling rope
♦ తాటిచక్రపుగంతులు
87 జంప్స్వీల్యాలింగ్ స్టిక్
Jumpswheeling Stick
కఱ్ఱచక్రపుగంతులు

From pages 33 to 42.
* 33 నుండి 42 పుటవరకు.

Fifth Lesson ♦ ఐదవపాఠము.

88 ప్రిపేర్ ఫర్ ఫిజికల్ డ్రిల్
Prepare for physical drill.
♦ దేహసామునకుసిద్ధముగండు.
89 కమెన్స్ Commence ♦ ఉపక్రమించుడు.
90 ఫస్ట్ ఎక్సర్సైజు First exercise
♦ మొదటిఅభ్యాసము.
స్వింగింగ్ దిఆర్మ్స్ Swinging the arms
♦ చేతులచక్రంపుత్రిప్పుట.
92 సెకండ్ ఎక్సర్సైజు 2nd exercise
♦ రెండవఅభ్యాసము.
93 బెండింగ్ అండ్ స్ట్రెచింగ్ ది బాడీ.
Bending and sretching the body.
♦ శరీరమునువంచి, నిగుడ్చుట
94 ఫస్ట్ప్రాక్టిస్ First practice ♦ 1 సా॥
వన్ One ♦ ఒకటి టు Two ♦ రెండు.
సెకండ్ ప్రాక్టిస్ Second practice,
♦ రెండవసాధకము. వన్ One ♦ ఒకటి.
టు Two ♦ రెండు.
థర్డ్ప్రాక్టిస్ Third practice 3 సా॥
వన్ One ♦ ఒకటి టు. Two ♦ రెండు.
త్రీ Three ♦ మూడు ఫోర్ Four ♦ నాలుగు
ఫోర్త్ప్రాక్టిస్ Fourth practice ♦ 4 సా॥
వన్ One ♦ ఒకటి టు Two ♦ రెండు.
త్రీ Three ♦ మూడు.
95 థర్డ్ ఎక్సర్సైజు Third exercise
♦ మూడవఅభ్యాసము.
బెండింగ్ అండ్ స్ట్రెచింగ్ ది ఆర్మ్స్
Bending and stretching the arms
♦ హస్తములనుముడిచి, చాచుట.
వన్ One ♦ ఒకటి. టు Two ♦ రెండు.
వన్ One ♦ ఒకటి. త్రీ Three ♦ మూడు
వన్ One ♦ ఒకటి ఫోర్ Four ♦ నాలుగు.
97 ఫోర్త్ ఎక్సర్సైజు Fourth exercise
♦ నాల్గవఅభ్యాసము

లంజ్ The lunge ♦ కట్టంగ
98 Ready ♦ సిద్ధముగండు.
99 ఎంగేజ్ Engage ♦ కుంచుంగ.
100 లంజ్ lunge ♦ కట్టంగ. ఎబౌట్
About ♦ వెనుకకు రెడీ Ready ♦ సిద్ధము
101 ఎంగేజ్ Engage ♦ కుంచుంగ.
102 లంజ్ lunge ♦ కట్టంగ.
థర్డ్ ప్రాక్టిస్ Third practice 3 సా॥
ఎబౌట్ About. ♦ వెనుకకు
రెడీ Ready ♦ సిద్ధముగండు.
ఫ్రంట్ Front. ♦ ముందునకు తిరుగుడు.
ఫిఫ్త్ ప్రాక్టిస్. Fifth practice. ♦ 5 అ॥
బెండింగు అండ్ స్ట్రెచింగ్ ది నీస్.
Bending and stretching the knees
♦ మోకాళ్ళుముడిచి, చాచుట.
వన్ One. ♦ ఒకటి. టు Two. ♦ రెండు
త్రీ Three. ♦ మూడు ఫోర్ Four.
♦ నాలుగు. ఫైవ్ Five. ♦ ఐదు.
104 సిక్స్త్ ఎక్సర్సైజ్ ♦ ఆరవ సా॥
(సెకండ్ అండ్ ఫోర్తు కంబైండ్.)
Sixth Exercise. (Second and fourth combined.)
♦ రెండు నాల్గు కూర్పు మొదటికూర్పు సా॥
ఫస్ట్ కంబైండ్ ప్రాక్టిస్.
First Combined practice.
రైట్ లంజ్ Right lunge ♦ కుడియడ్డంగ
టు Two. ♦ రెండు ఫ్రంట్ లంజ్ F.lunge
♦ ఎదుట.గ. లెఫ్ట్ లంజ్. Left lunge
♦ ఎడమంగ. టు. Two ♦ రెండు.
ఛేంజ్. Change ♦ మార్పుడు.
105. సెవెంత్ ఎక్సర్సైజ్.
Seventh Exercise ♦ ఏడవఅభ్యాసము.
వర్కింగ్ ది షోల్డర్స్. Working the shoulders. ♦ భుజములసాము
ఫస్టుప్రాక్టిస్ Fist practice ♦ మొదటిసా
వన్ One ♦ ఒకటి. టు. Two ♦ రెండు.
సెకండ్ప్రాక్టిస్. 2 p ♦ రెండవసాధకము
వన్ One ♦ ఒకటి టు Two ♦ రెండు.

థర్డ్ ప్రాక్టీస్ 3 P ♦మూడవసాధకము.
వన్ One ♦ఒకటి. టు. Two ♦రెండు.
ఫోర్త్ ప్రాక్టీస్ 4 P నాల్గవసాధకము.
వన్ One ♦ఒకటి. టు Two ♦రెండు.
వన్ One ♦ఒకటి. త్రి Three ♦మూడు.
106ఎయిత్ ఎక్సర్‌సైజ్ 8th exercise
♦ ఎనిమిదవ అభ్యాసము.
ఫోర్త్ అండ్ సెవెన్త్ కంబైండ్ ప్రాక్టీస్.
4th and 7th combined practice.
ఆర్ సెకండ్ కంబైండ్ ప్రాక్టీస్.
or second combined practice
♦ లేక రెండవకూర్పు సాధకము.
లంజౌట్ ఎయిట్ కార్నర్స్.
Lunge out eight corners.
♦ అష్టాదిదిశలకు నమస్కారములు.
దిలంజ్ The lunge ♦ దిట్టంగ.
వన్ One ♦ఒకటి. ఇట్లు eight ♦8వరకు.
107. నైన్త్ జెనరల్ ప్రాక్టీస్.
Ninth general practice
♦ అన్నికూడిన తొమ్మిదవ సాధకము.
వన్ One ♦ఒకటి టు Two ♦ రెండు.
రెడీ Ready ♦ సిద్ధముగనుండుడు.
రైట్‌లంజ్ Right lunge ♦కుడిదిట్టంగ.
రెడీ Ready ♦సిద్ధముగుండు.
లెఫ్ట్‌లంజ్ Left lunge ♦ఎడమదిట్టంగ.
త్రి Three ♦ మూడు. ఫోర్ Four ♦ 4
ఫైవ్ Five ♦ఐదు సిక్స్ Six ♦ఆరు.
రెడీ Ready ♦సిద్ధముగానుండుడు.
స్టెడీ Steady ♦ఆగుడు.

మిలిటరీ డ్రిల్ Military Drill.

సి పా యి క వా దు.

108. ఎక్స్‌టెన్సివ్ మోషన్స్.
♦ కరములుచాచితిప్పుట
109. ఫస్టుప్రాక్టీస్ First Practice.
♦ మొదటిసాధకము.
వన్ One ♦ఒకటి. టు Two ♦రెండు.
త్రి Three ♦మూడు. ఫోర్ Four ♦4

సెకెండ్ ప్రాక్టీస్ Second Practice
♦రెండవసాధకము. వన్ ♦ఒకటి.టు♦రెండు
111. కంటిన్యూ దిమోషన్ Continue the motion వైక్రమమునచేయుట.
112 థర్డ్ ప్రాక్టీస్ Third practice 3సా
వన్ One ♦ ఒకటి. టు Two ♦రెండు.
త్రి Three ♦మూడు. ఫోర్ Four ♦4.

Sixth Lesson. ♦ఆరవపాఠము.

From pages 45 to 47-

♦ 45 నుండి 47 పుటలవరకు.

స్కూల్ డ్రిల్ School drill.

♦ బడికవాతు.

113. ప్రిపేర్ ఫర్ స్కూల్ డ్రిల్
Prepare for school Drill
♦ బడికవాతునకు సిద్ధముగండు.
114. ఫస్టప్రాక్టీస్ First practice.
♦ మొదటిసాధకము. వన్ One ♦ ఒకటి
టు Two. ♦ రెండు త్రి Three ♦మూడు
ఫోర్ Four ♦ నాలుగు. ఫైవ్ Five
♦ ఐదు. సిక్స్ Six ♦ ఆరు.
115. సెకండుప్రాక్టీస్ 2nd practice
♦ రెండవసాధకము. వన్ one ♦ 1.
టు Two ♦ రెండు. త్రి Three ♦మూడు
ఫోర్ Four ♦ నాలుగు. ఫైవ్ Five
♦ఐదు సిక్స్ Six ♦ఆరు.
ఛేంజ్ Change ♦ మార్పుడు.
116. థర్డ్ ప్రాక్టీస్ Third practice
♦ మూడవసాధకము. వన్ One ♦ ఒకటి
టు Two ♦ రెండు. ఛేంజ్ Change
♦ మార్పుడు. త్రీ Three ♦ మూడు.
ఫోర్ Four ♦నాలుగు ఛేంజ్ Change
♦ మార్పుడు. ఫైవ్ Five ♦ ఐదు.
ఛేంజ్ Change మార్పుడు. Six ♦ఆరు
ఛేంజ్ Change ♦ మార్పుడు.

Seventh Lesson.♦ఏడవపాఠము.

From pages 48 to 51.

♦ 48 నుండి 51 పుటలవరకు.

నేటివ్ డ్రిల్ Native Drill ♦దేశీయక॥
లెగ్స్ అండ్ హేండ్స్ ఎక్సర్‌సైజు.
Legs and hands exercise
♦ కాళ్ళుచేతుల సాము.
118. ఫస్టుప్రాక్టీస్ First practice
♦మొదటిసాధకము. వన్ One ♦ఒకటి
టు Two ♦రెండు. త్రి Three ♦మూడు.
ఫోర్ Four ♦నాలుగు ఫైవ్ Five♦ఐదు
సిక్స్Six ♦ఆరుఛేంజిChange ♦మార్పుడు
119 సెకండు ప్రాక్టీస్Second practice
♦రెండవ సాధకము. వన్ One ♦ఒకటి.
టు Two ♦రెండు త్రి Three ♦మూడు.
ఫోర్ Four ♦నాలుగు ఫైవ్ Five ♦ఐదు
120 థర్డ్ ప్రాక్టీస్. Third practice
♦మూడవసాధకము. వన్ One ♦ఒకటి.
టు Two ♦రెండు. త్రి Three ♦మూడు
ఫోర్ Four♦నాలుగు ఫైవ్ Five♦ఐదు.
ఫోర్త్ ప్రాక్టీస్. Fourth practice.
♦నాల్గవసాధకము. వన్ One ♦ఒకటి.
టు Two ♦రెండు. త్రి Three ♦మూడు.
ఫోర్ four ♦నాలుగు ఫైవ్ Five♦ఐదు.
ఫిఫ్త్ ప్రాక్టీస్ Fifth practice ♦5సా॥
వన్ One ♦ఒకటి. టు Two ♦రెండు.
త్రిThree♦మూడు ఫోర్ Four♦నాలుగు.
ఫైవ్ Eive ♦ఐదు.

Third Part ♦మూడవభాగము.

డంబెల్స్ ఎక్సర్‌సైజు Dumb-bellsEx.

♦ జములగుండ్లసాము.

121. The method of peparing dumb-bells ♦జమిలిగుండ్లుచేయువిధము
122 ♦ఈవ్యాయామము లాభము
Benefits of, this exercise.
123 Arranging classes ♦నిలు

124 Lessons arranging in difficulty according to age ♦విపాఠమేతికి
125 First lesson మొదటిపాఠము.
126 ట్విస్ట్ ది ఆర్మ్స్ ఇన్వర్డ్స్, అండ్ ఔట్వర్డ్స్ Twist the arms inward and outwards ♦గుండ్లుముందు వెనుకలకు చక్రములరీతిని త్రిప్పుడు.
127 ఫస్ట్‌ప్రాక్టీస్ 1st practice మొ॥సా
వన్. One ♦ఒకటి. టు. Two ♦రెండు
త్రి Three ♦మూడు ఫోర్. Four 4..
ఫైవ్. Five ♦ఐదు. సిక్స్. Six♦ఆరు
హాల్ట్. Halt ♦నిల్వుడు.
సెకండ్‌ప్రాక్టీస్. Second practice
♦ రెండవసాధకము.
One ♦ఒకటి. Two ♦రెండు. Three♦ 3
Four ♦నాలుగు. Five ♦ఐదు. Six ♦6
Seven ♦ ఏడు. Eight ♦ ఎనిమిది.
Halt ♦ నిల్వుడు.
129 థర్డ్‌ప్రాక్టీస్ Third practice
♦ మూడవసాధకము. వన్ One * ఒకటి
నుండి టెన్ Ten ♦ పదివరకు
హాల్టుHalt *నిలువుడు.
130 ఎస్ట్రైడ్ Astride *కాళ్ళువెడల్పు.
131 One *ఒకటి Two ♦రెండు Three
*మూడు Four ♦నాలుగు Five *ఐదు
Six ♦ఆరు Seven * ఏడు Eight * 8
Nine *9 Ten *పది Halt ♦నిల్వుడు.
Second lesson.♦ రెండవపాఠము.
132 ఆరవనిలుపులో రెండుచేతులనిడుపు, నిలుపునదిStanding in the sixth position after taking to the arm distance
133 ఎస్ట్రైడ్ Astride *కాళ్ళువెడల్పు
134 ఫస్ట్‌ప్రాక్టీస్ First practice
* మొదటిసాధకము
వన్ One *ఒకటి టు Two *రెండు
త్రి Three *మూడు.

135 సెకెండ్ ప్రాక్టిస్ 2nd practice * రెండవసాధకము. వన్ One * ఒకటి టు. Two * రెండు త్రీ Three ♦ మూడు.

136 థర్డ్ ప్రాక్టిస్ Third Practice * మూడవసాధకము వన్ One ♦ ఒకటి ఛేంజ్ Change * మార్పుడు. టు Two * రెండు ఛేంజ్ Change * మార్పుడు. త్రీ Three * మూడు ఛేంజ్ Change * మా॥

Third Lesson * మూడవపాఠము.

From Page 61 to 65.

61 నుండి 65 పుటలవరకు.

137 లెఫ్ట్ ఫూట్ ఫార్వర్డ్ డౌన్ యువర్ డం
Left foot forward.down your db.
* ఎడమకాలుముందుంచి, గుండ్లుదించునది
హాల్ట్ Halt ♦ ఆగుడు.

లెఫ్ట్ ఫుట్ ఫార్వర్డ్. రైట్ హాండ్ రెడీ
Left foot forward right hand ready. Twelve times.
ఎడమకాలువేసి కుడిచేతపట్టి 12 సార్లు

139 రెడీ Ready ♦ సిద్ధముగండు.
వన్ one ♦ ఒకటి డౌన్ down ♦ దింపుడు
టు. Two ♦ రెండు. డౌన్. ♦ దింపుడు
ఇట్లు ట్వెల్వ్ Twelve ♦ పండ్రెండు.
హాల్ట్ Halt ♦ ఆగుడు.

140 రైట్ ఫూట్ ఫార్వర్డ్. లెఫ్ట్ హాండ్ రెడీ ట్వెల్వ్ టైమ్స్.
Right foot forward. Left hand ready. Twelve times.
♦ కుడికాలువేసి, ఎడమచేతపండ్రెండుసా॥

141 రెడీ Ready ♦ సిద్ధముగండు.
వన్. One ♦ ఒకటి. డౌన్. ♦ దింపుడు.
ఇట్లు ట్వెల్ Twelve ♦ పండ్రెండుసా॥
హాల్టు. Halt. ♦ ఆగుడు.

142 లెఫ్ట్ ఫూట్ ఫార్వర్డ్. సేమ్ ఎక్సర్ సైజ్, విత్ బోత్ హాండ్స్.
Left foot forward, same exercise with both hands.
ఎడమకాలువేసి, రెండుచేతులతో చేయుడు

143 రెడి. Ready. ♦ సిద్ధముగండు.
వన్. One. ఒకటి.
ఇట్లు ట్వెల్ Twelve. ♦ పండ్రెండువరకు
హాల్ట్. Halt. ♦ ఆగుడు.

రైట్ ఫూట్ ఫార్వర్డ్ సేమ్ ఎక్సర్ సైజ్.
Right foot forward same exercise
కుడికాలువేసి, ఆఅభ్యాసమునే చేయుడు

145 ఎస్ట్రైడ్. Astride. * కాళ్ళువెడల్పు
త్రుది లెగ్స్ ఓవర్ ది హెడ్. 12 టైమ్స్.
Through the legs over the head twelve times.
♦ కాళ్ళమధ్యనుండితలపైకిపండ్రెండు సా॥

147 రెడి. Ready ♦ సిద్ధముగండు.
వన్ one ♦ ఒకటి ఇట్లు ట్వెల్వ్ twelve పం॥
హాల్ట్. Halt ♦ నిల్వుడు.

148 లెగ్స్ టు గెదర్ Legs together
♦ కాళ్ళుచేర్చుడు.

149 బెండ్. Bend ♦ వంచుడు.
బెండ్ Bend ♦ వంచుడు. డౌన్. Down ♦ దింపుడు. బెండ్. Bend ♦ వంచుడు.
బెండ్ Bend ♦ వంచుడు. వన్. one ♦ 1
ఇట్లు ట్వెల్వ్. Twevle పండ్రెండువరకు
హాల్ట్. Halt ♦ నిల్వుడు.

సిట్ అండ్ స్టాండ్ అప్ ట్వెల్వ్ టైమ్స్
Sit and stand up twelve times
♦ పండ్రెండుసార్లు కూర్చుని లేచునది.

4th Lesson ♦ నాల్గవపాఠము.

151 లెఫ్ట్ ఫుట్ ఫార్వర్డ్ ఫూట్ రికవర్ రైట్ హాండ్ రెడి అప్ అండ్ డౌన్ ట్వెల్వ్ టైమ్స్ Left frot forward foot recover right hand ready up and down 12 times ♦ ఎడమకాలువేసి కుడిచేతబూనితటాలునకాలుతీసి. తిరిగివేయుచు పండ్రెండుసార్లు.

152 రెడి Ready ♦ సిద్ధముగండు. వన్ One * ఒకటి ఫార్వర్డ్ Forward

♦ ముందుకు డౌన్. Down ♦ దింపుడు.
ఇట్లు నైన్ nine తొమ్మిదివరకు
హాల్ట్ Halt * ఆగుడు.

153 రైట్ ఫుట్ ఫార్వర్డ్ సేమ్ ఎక్సర్ సైజ్ విత్ లెఫ్ట్ హాండ్ ♦ Right foot forward same exercise with left hand కుడికాలువేసి, ఎడమచేతితో ఆ అభ్యాసమే.

154 రెడి Ready * సిద్ధముగండు. వన్ One ♦ ఒకటి ఫార్వర్డ్ Forward * ముందుకు డౌన్ Down ♦ దింపుడు ఇట్లు నైన్ nine * తొమ్మిదివరకు
హాల్ట్ Halt * ఆగుడు.

155 లెఫ్ట్ ఫూట్ ఫార్వర్డ్ సేమ్ ఎక్సర్ సైజు విత్ బోత్ హాండ్స్ Left foot forward same excercise with both hands
* ఎడమకాలువేసి రెండుచే॥ పై ప్రకారమే

156 రైట్ ఫుట్ ఫార్వర్డ్, సేమ్ ఎక్సర్ సైజ్
Right foot forward same exercise
♦ కుడికాలుంచి యధాప్రకారమే.

స్టెప్ టు ది ఫ్రంట్ Step to the front
* అడుగుముందునకు ఎస్ట్రైడ్ Astride
* కాళ్ళువెడల్పు

158 త్రుది లెగ్స్, ఓవర్ ది హెడ్ సెకండ్ మోషన్ Through the legs over the head second motion
* కాళ్ళమధ్యనుండి పైకి రెండవవిధము

159 ఫార్వర్డ్ అండ్, బాక్, స్ట్రెచ్ ఔట్ అండ్ రికవర్ అప్ అండ్ బెండ్. Forward and back stretch out and recover up and bend ముందు వెనుకలకు ప్రక్కలపైలకు పైకిక్రిందులకు

160 వన్ One * ఒకటి టు Two * రెండు త్రీ Three * మూడు ఈమూడు చేతలు ఒకటి యవిభావించి, ఇట్లు ట్వెల్వ్ 12 వరకు

161 సిట్ అండ్ స్టాండ్ అప్ ట్వెల్ టైమ్స్ సెకెండ్ మోషన్ Sit and stand up twelve times 2 motion
* 12 సార్లుకూర్చుని లెండు రెండవవిధము

Fifth Lesson ♦ ఐదవపాఠము.

162 ఎడమకాలుముందుంచి, ఎడమచేత బట్టిఎత్తి వెనుకకుతిరిగిదింపునది- 6 సా॥

163 Ready * సిద్ధము ♦ ఒకటి ♦ వెనుకకు

164 * కుడికాలుముందుంచి, ఎడమచేత నెత్తి, వెనుకకుతిరిగి, దింపునది. ♦ ఆరుసార్లు

165 * ఎడమకాలుంచి, రెండుచేతులయెత్తి వెనుకకుతిరిగి దింపునది. ♦ ఆరుసార్లు.
* కుడికాలుంచి. పైప్రకారమే చేయునది.

167 * రెట్టివెడల్పుచేయునది.

168 ♦ మూడవవిధమునకాళ్ళమధ్యకుఎత్తుట

169 * తలపైకియెత్తి, ఎడమకుతిరిగి, ఆకాలిపైనుంచి, ఆచేయియు, కాళ్ళమధ్యనుండి, కుడిచేయియుపోనిచ్చి, ఎత్తినెంటనే మడిమలమీద, కుడికితిరిగి, కుడిచేయిత కాలిపైనుండియు, రెండవది కాళ్ళమధ్యనుండియు, పోనిచ్చి, ఎత్తి, ముందునకు తిరిగి, కాళ్ళమధ్యకువిసిరి, పైకెత్తిభుజములపైనానించి, పైకెత్తి, నిల్చి, భుజములపైనానించి. ఎత్తినిల్చి, దీనినంతయూ ఒకటిగాలెక్కింపుచూ రావలయును.

170 * హస్తద్వయము మడగజతుండములభాతినిపక్కనుండి చాతిఎద్దకుచుట్టితెచ్చి, వచ్చినదానిసేవిప్పి, భుజములపైన చుట్టితెచ్చి, విప్పి, యధాస్థానమువనిల్చి, ఒకటిగా లెక్కింపుమా ఎన్ని, చేయించునది.

171 ♦ కాళ్లెడముగనుంచి, మోకాళ్ళు చేర్చి, చేతులవ్రాపున కూర్చుండి, లేచుట, ఆరుస్సార్లు.

172 ♦ మూగగుండ్లుతిప్పుచూ, వరుస తప్పకుండ, గమ్యస్థానమున వేరొక్కక్కరుంచునది.

Sixth lesson. ♦ఆరవ పాఠము.

173 ఎడమకాలుముందుంచి, ఎత్తుటలో వెనుక కాలుకలిపి, తిరిగి ముందుంచి, వెనుక కుతిరిగి దించునది.

174♦ కాళ్ళు రెట్టివెడల్పు Legs double astride లెగ్స్ డబుల్ యెస్ట్రైడ్

175 ♦ దిక్కులకు యెత్తి దింపుసాధకము. కటితి కాళ్ళుయేదిక్కులకుగాని త్రిప్పక, నడుము వద్దనుండి ఎడమకుత్రిప్పి, తలపైకిని డుపుగా యెత్తి యున్న గుండ్లు, చేతులు గాని కాళ్ళుగాని వంగనివ్వక, నెమ్మదిగా ఎడమకాలిమడమదాపున భూమినాని, తిరిగి నెమ్మదిగాయెత్తి, నడుమువద్దనుండి మే, కుడికిత్రిప్పి పైకెత్తినిదింపి, ఎత్తిమధ్యకుతిరి, అప్రకారము కాళ్ళమధ్యదింపి, ఎత్తు చుండవలయును. ఇట్లుఆరుసార్లు.

176 Trunk exercise♦ కొండపుసాము. ఒకటి. అయాప్రక్కలకు, చాపియుంచి, రెండు చేతులమధ్యను, చుట్టితెచ్చి, చాతి నడుమునుకలిపి, అదారినేవిప్పి, అయా కత్తులలోనికిచుట్టి, విప్పి, తలపైకిచుట్టి, రేవుతలనాని, విప్పి, ప్రక్కలకుతొడలం చేర్చునది.

177 *కాళ్లు వెడల్పుగానుంచి, మోకాళ్లు కలియునట్లు చేతులుముందునుండి తలపైకెగయునట్లు వడి వూపునలేచి, తలపైన నిడుపుగా యున్న చేతులు ప్రక్కలనుండి కత్తులలోనికి చుట్టితెచ్చి, దీనిని నొక్కటిగానెన్నుచు, ఆరుసార్లుచేయునది.

---

178 * ఉపరిపాఠము. Extra Lesson. *ఇయ్యెడి 12 సాధకములు కలిగియున్న వి.

---

179 * మూగగుళ్ళ ప్రభావమునుదెలుపు సీస పద్యము.

♦బారుగుండ్ల సాము Bar-bells exercise

From pages 73-82

* 73 నుండి 82 పుటలవరకు.

రెండుపద్యములు. ఉపోద్ఘాతము గద్యము. బారుగుండ్లు చేయు విధమును తెలుపును.

---

181 First lesson * మొదటిపాఠము. మొదటిపాఠమునుండి నాల్గవపాఠమువరకు నేకసాధకమును, ఐదవ పాఠమునందు ద్వంద్వ సాధకముగలది.

Native Club exercise*గదాసాము. గదలచేయువిధము. దానివలనలాభములును

183 First lesson * మొదటి పాఠము.

First practice*మొదటిసాధకము

One ♦ఒకటి Change ♦మార్పుడు

185 Combined practice*మార్పుసా॥

186 Second practice ♦2వ సాధకము.

One ♦ఒకటి Change ♦మార్పు

187 Third practice ♦ 3వసాధకము.

One ♦ఒకటి Change ♦మార్పుడు.

188 Fourth practice ♦4వ సాధకము.

Ready ♦సిద్ధము Lift ♦ఎత్తుడు.

Down ♦దింపుడు lift up*పైకెత్తుడు

Down * దింపుడు.

189 Fifth practice *ఐదవసాధకము.

Ready ♦సిద్ధముగుండు

190 Half short back circle ♦వీపునర్ధపొట్టిచక్రముchange♦మార్పుడు.

Short circle back♦వీపునపొట్టిచక్రము

Change ♦మార్పుడు.

192 Back circle ♦వీపుచక్రము.

Change *మార్పుడు.

193 Back big circle♦వెనుక పెద్దచక్రము

Change♦మార్పుడు·

Backgrandcircle♦ వెనుకగొప్పచక్రము.

Change ♦మార్పుడు.

Second Lesson*రెండవపాఠము·

195 First practice ready

మొదటిసాధకము సిద్ధముగాడు.

front wist circle♦ముందుపొట్టిచక్రము

Change ♦మార్పుడు.

197 Elbow circle♦ మోచేతి చక్రము.

Change ♦మార్పుడు

198 Hand circle ♦చేతి చక్రము.

Change ♦మార్పుడు.

199 Big circle ♦పెద్దచక్రము.

Change ♦మార్పుడు.

200 Side circle ♦ప్రక్కచక్రము.

Change ♦మార్పుడు.

Front and back circles combined. ♦ముందు వెనుకచక్రములు.

202 Left and right circles. ♦ఎడమకుడిచక్రములు

203 Four-sided circles. ♦నలుదిక్కుచక్రములు

204♦ వివిధచక్రములు. Various circles.

♦ 92 పుటనుండి 100 వరకును.

From 62 to 100 pages.

Various Leapings & Jumpings. ♦ పలువిధముల పురుకులు దాట్లువగైరా

101 మొ॥ 110వరకు From 101 to110

Walking ex.* నడకసాధకము.

205. * రెండుపద్యములు.

206. * కుడికాలిపై భారమూని యడమ కాలుముందు వెనుకలకు చూపుట.

* ముందునకు వెనుకకు

207. ఎడమకాలుపై భారమూని కుడికాలు ముందు వెనుకలకు చూపుట,

* ముందునకు వెనుకకు.

208. * ఎడమకాలు ముందునకువేయుట.

* ముందుకు చూపుడు. —* వేయుడు.

209. *భారపడునువేయుడు.

* ముందుకు * ముందుకు.

210. * మందగమనము, ♦ ఆరంభము

♦ ఎడమ Left ♦ కుడి. right

211. * నెమ్మదిగ అడుగుతట్టుట స్లోమార్కు టైమ్. Slow mark time.

212. * అదేచేయుచుండుడు కంటిన్యు ది మోషన్. Continne the Motion.

213. * నెమ్మదినడక.

స్లో మార్చి Slow march.

214. * ఆగుడు హాల్టు Halt.

215. *చాపడుగు. స్టెప్ ఔటు Step out

216. * నెమ్మదడుగు. స్లో స్టెప్. Slow step.

217. * పొట్టడుగు. స్టెప్ షార్టు Step short.

218. * అడుగుతట్టు. మార్కుటైమ్ Mark time.

219. * నడువుడు. ఫార్వర్డు Forward.

220. * వడినడక. ది క్విక్ మార్చి The Quick march.

221. * రెట్టినడక. డబుల్ మార్చి Double march.

222. * ఎత్తడుగు నడక. హైస్టెప్ High step.

223. * తట్టడుగు. మార్కుటైమ్ Mark time.

224. * అడుగునడత. మార్కుస్టెప్ Mark step.

* పరుస పరుగు ట్రిబిల్ మార్చి. Trible march

225. * పరుస వడిపరుగు. Quadrupil march.

226. * పరుగు. రన్ Run.

* పుట 113 మొదలు 116 వరకు.

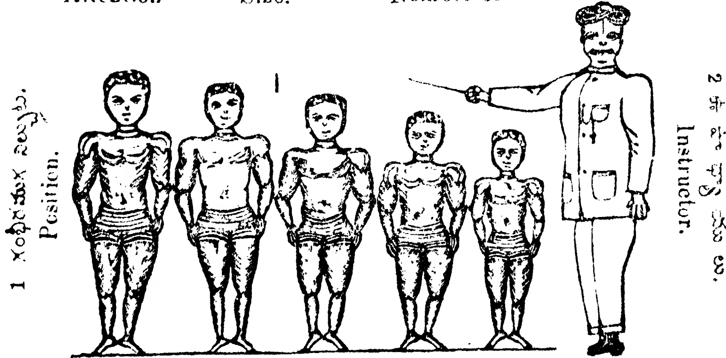
227. * జండానడక. ఫ్లాగ్ మార్చి Flag march.

228. * జండాకవాతు. ఫ్లాగ్ డ్రిల్ Flag drill

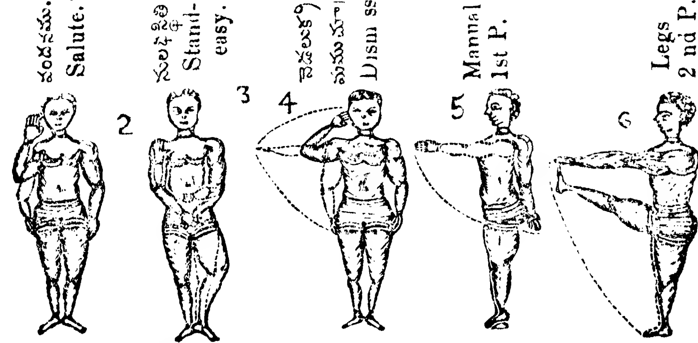
* ముగ్దర్లసాధకము.

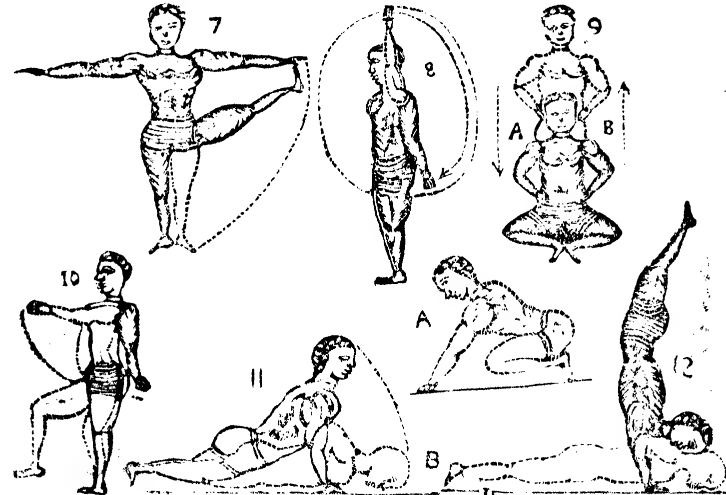
Indian clubs exercise. ఇండియన్ క్లబ్బు ఎక్సర్ సైజ్.

Attention   Size.   Nember of

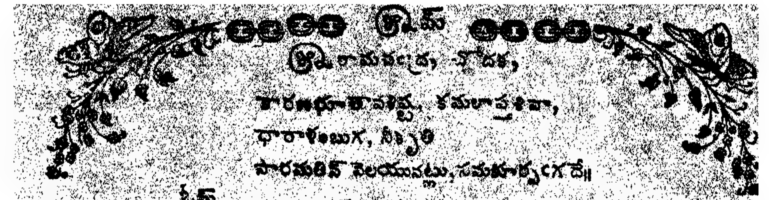


Salute.   Stand-easy.   Dismss   Manual 1st P.   Legs 2nd P.





7. 8 ex. P. D.   8. P. D. 1st ex.   9. P. D. 5th ex.   10. P. D 8th ex.
11 A. B. C. N. Dri.   12. N. Dri.   (Y. S. R. M. G. R. C.)



శ్రీ రామచంద్ర, ...దశ,
...వళిష్ట, కమలాప్తశిఖా,
ధారాళంబుగ, నీకృతి
పారమతిని వెలయునట్లు, సమకూర్పంగదే॥

ఓం



హ్రీం   శ్రీం   క్లీం.

కం॥ శ్రీరామచంద్రవరదా
వారిధిగంభీరనిత్య పావనచరితా
...కరబాలుర
గారవమునఁ బ్రోవు మెప్పుడు కల్యాణహరీ॥

గీ॥ వత్సలారమీరు పరభక్తి వ్యాయామ
శాస్త్రమభ్యసింపఁ జాలునట్లు
సర్వసౌఖ్యములిడి సర్వేశ్వరుండును
కృపతోడ మిమ్ముఁ గాచుఁగాత॥

ఆజ్ఞలు. (Orders).   చేయుక్రమములు Explanations.

ఫార్మ్ దిలైన్ (ఫైల్ ఇన్.) Form the line (File in) వరుసగా నిల్వుండు ... అనవసరములగు దుస్తులు పుస్తకములు మొదలగు వస్తువులు, వస్తిస్థల ప్రాంతమున గురునియమితస్థానమున నుంచి, (ఉచ్ఛిష్ట విగియగట్టి) ఉపాధ్యాయులఎదుట ఏకపంక్తిగా నిలువవలెను. (ఈ ఆజ్ఞ వినినతోడనే లేశము ఆలస్యము చేయగూడదు)

పొజిషన్. (Position) గంభీరముగా నిల్వుండు ... రెండుమడిమలు కలిపి, బొటనవ్రేళ్ళ మధ్య ... అంగుళముల స్థలము విడిచి, కాళ్ళు బిగఁదన్ని, అరచేతులు తొడలనంటియుండునటుల వ్రేళ్ళు అన్ని కలిపి చేతులు నిడుపుగా నుంచి, వక్షస్థలము ముందుకదిమి, భుజశిఖరము లెత్తి, కాళ్ళు—నడుము—తల— ఏదిక్కునకు ... వంగనీయక, దృష్టి ... ముందు చూపునిలిపి నిశ్చలముగా నిల్వుండు.

.. పైగంభీరపునిలువున నేనుండి, ఒడ్డిక కలిగి, సద్దుచేయక, ఉపాధ్యాయులు చెప్పు దానియందు మనసు నిలిపి యుండవలయును (బాలురు ... ముఖ్యాంశములను తెలుపునప్పుడు ...).

... వినినతోడనే, తరగతి వారందరిలో ... వాఁడు రెండ... అందులకు ..., ... ప్రక్కకు ..., రెండవ ... తరగతి మొదటి ... తమ వారి ఎత్తు ...

అతనిఁ జేరినిలువవలెను అతనితరువాతివెత్తగువాఁడు అతనిఎడమచేతి వైపున అరీతినిఁ జేరవలెను. ఆరీతిబాలురు, పైబాలు రెడమ మోచేతిని, తమకుడిమోచేతికొనతాకునట్లుఁ జేయుచుండునది. మిగిలినవారు మధ్యగా లేకుండ, ఎడమచేతివైపునకు జరుగుచున్నవారిలో ఎత్తైనవాఁడు పై దారినిపైదానిని జేరుచుండునది. (ఈరీతినందఱుతరగతివారీగాఁనందతి కంటెఁబొట్టివాఁడు చివరకు తేలునట్లు త్వరగా చూడుకొనవలసినది).

నంబర్ అఫ.... కుడివైపుననున్న మొదటివాఁడు (అనగా ఉపాధ్యాయులఎదుట ఎడమచేతివైపుబాలుఁడు) మొదలుఆఖరుపిల్లవానివరకు, ఒకటిమొదలు ఒకటిహెచ్చుగ ఒక్కొక్కసంఖ్య హెచ్చి పుచూ లెక్కింపుఁడు(అనగా మొదటివాఁడు Number off

లెక్కింపుఁడు. వన్ అనియు, రెండవవాఁడు టు అనియు పైవాఁడు త్రి అనియు ఆపై వాఁడుఫోర్ అనియు, ఆఖరుపిల్లవానివరకుపైసంఖ్య హెచ్చించిచెప్పుచూ లెక్కింపుఁడు.

రైట్ హాండ్ ఫార్వర్డ్ (కుడిచేయిచాచుఁడు) . అరచేయిక్రిందికినుండునటుల, ఛాతిసగా Right hand forward సరిఎత్తునకుడిచేయిముందునకుచాచుఁడు.

డౌన్ (Down) దింపుఁడు. చేయిపడిగాక్రిందికివాల్చి పొజిషన్ లో నిలువవలెను.

లెఫ్ట్ హాండ్ ఫార్వర్డు ఎడమచేయిచాచుఁడు. (L. H. F.) పైరీతినే ఎడమచేతితో.

డౌన్ Down (దింపుఁడు). పైరీతినే ఎడమచేయి తొడనుఁజేర్చుఁడు.

బోత్ హాండ్స్ ఫార్వర్డ్స్. చేతులుచాచుఁడు. పైరీతినే రెండుచేతులు ఒక్కసారిగా ముందునకుచాచవలెను. (Both hands forward)

డౌన్ (Down) దింపుఁడు. పైరీతినే రెండుచేతులు తొడలనుజేర్చుఁడు.

రైట్ హాండ్ అప్ (కుడిచేయిఎత్తుఁడు). Right hand up అఱచేయితలవైపునకు ఉండునటుల కుడిచేయినిడుపుగా తలపైకి ఎత్తవలెను.

డౌన్ (Down) దింపుఁడు. చేయిపడిగానతికినట్లు తొడనుఁజే[illegible]నవలెను

లెఫ్టు హాండ్ అప్ (ఎడమచేయిఎత్తుఁడు). Left hand up పైరీతినెడ[illegible]

డౌన్ (Down) దింపుఁడు పైరీతినే ఎడమ[illegible]

బోత్ హాండ్స్ అప్ చేతులెత్తుఁడు. (B. H. U.) రెండుచేతులో[illegible]

డౌన్ (Down) దింపుఁడు. పైరీతినే రెండుచేతులు తొ[illegible]

లాక్ యువర్ ఆరమ్స్... (Lock your arms) చేతులుకట్టుఁడు. ఎడమమోచేతిని కుడిఅఱచేతితోను ఛాతి (ఛాతిముందుక[illegible]మీరే

డౌన్ (Down) దింపుఁడు. అఱచేతులపట్టువదలి తొడలనుజేర్చుకొనవలయును.

లాక్ బాక్ (Lock back) చేతులువెనుకకట్టుఁడు. పైప్రకారమే చేతులు వీపువైపునబిగియబట్టి, ఛాతి ముందు కదిమియుండవలయును.

డౌన్ (Down) దింపుఁడు. పైరీతినేపట్టువదలి తొడలప్రక్కలఁ జేర్చవలయును.

సిట్ (Sit) కూర్చుండుఁడు. పిఱుదులు మడిమలతాకునట్లు కూర్చుండుఁడు.

స్టాండ్ (Staud) నిల్వుఁడు. భూమినానకపైకిలేచి (షా) లోనిలువవలయును.

నీల్ (Kneel) మోకరించుఁడు. మోకాళ్ళువంచి, మడిమలెత్తి, మోకాళ్ళుభూమినానించి పిఱుదులుమడిమలను తాకునట్లు కూర్చుండుఁడు.

స్టాండ్ (Stand) నిల్వుఁడు. ఉంకించి, మోకాళ్ళుఎత్తి, మడిమలాని, నిలువుఁడు.

రైట్ ఫేస్ Right face (కుడికితిరుగుఁడు.) మడిమలమీదకుడివైపునకుదిరుగుఁడు.

ఫ్రంట్ Front ... (ముందునకుతిరుగుఁడు). మడిమలమీద ఎదుటకుతిరగవలెను

లెఫ్టు ఫేస్ Left Face (ఎడమకుతిరుగుఁడు). మడిమలమీద ఎడమకుతిరుగునది.

ఫ్రంట్ Front (ముందుకుతిరుగుఁడు). పంజాలెత్తి, ముందునకు తిరుగునది.

స్టెప్ ఔట్ Step out (అడుగురమ్ము). ఎడమకాలు అడుగుముందు వేసిచేర్చవలెను.

స్టెప్ బాక్ Step back (అడుగుపొమ్ము). 12 అం॥ వెనకకువేసి కుడిది జేర్చవలెను

ఫేస్ టు ఫేస్... Face to Face (ముఖాముఖిగండు). మొదటివాఁడు ఎడమవైపునకు, రెండవవాఁడు కుడివైపునకు మూడవవాఁడు ఎడమవైపునకు, నాల్గవవాఁడు కుడివైపునకును ఈరీతిని ఒకరినొకరు ఎదురగునటుల ఆఖరుపిల్లవానివరకు ఎదురుముఖములుగా తిరిగి నిలువవలయును.

ఫ్రంట్ Front ... (ముందుకు తిరుగుఁడు). పైరీతినేముందునకుతిరుగవలయును.

స్టెప్ టు ది రైట్ ... Step to the right. (ఒకఅడుగు కుడికివెళ్ళుఁడు) కుడికాలుకుడివైపునకు 12 అం గుళములపైనవేసి వెంటనే ఎడమకాలు కలుపుకొనవలయును.

స్టెప్ టు ది లెఫ్టు ... Step to the left. (అడుగుఎడమకువెళ్ళుఁడు) ఎడమకాలువైపునకు 12 అం॥ వేసి, వెంటనే కుడికాలుఁదెచ్చి కలుపుకొనవలయును.

☞ ఉపాధ్యాయులు మఱుచటిదినమునకు దిట్టపఱ్చుకొనవలసిన విషయములను వివరించి, హాజరుపట్టీవేయుట, మొదలగుపనులుదీర్చి, రైట్ ఫేస్ (కుడికిదిరుగుఁడు) అనిగాని, లెఫ్టుఫేస్ (ఎడమకుఁదిరుగుఁడు) అనిగాని, అచ్చటనుండి వెలుపడుటకు తగినదిక్కునకు బాలురనుఁద్రిప్పి, వందనములందిస్లో, మార్చి (నెమ్మదిగాపొండు) అనునాజ్ఞనిచ్చి, పంక్తితప్పిపోకుండ జాగ్రత్తగా తరగతిని విడుదలఁజేయవలయును.

౧ వ పాఠము. ※ 1st Lesson.

ఫారమ్‌దిలైన్—పొజిషన్—అటెన్షన్—సైజ్—నంబర్ ఆఫ్.

Form the line—Position—Attention—Size—Number off.

వరుసగానిలువుఁడు—గంభీరముగానిల్వుఁడు—హెచ్చరికగానుండుఁడు తరగతిగానిల్వుఁడు—ఒకటిహెచ్చుగలెక్కింపుఁడు.

☞ ౧—౩—౫—౭—౯ మొదలగు బేసిసంఖ్యలన్నియు (ఆడ్‌నంబర్స్) అనియు, ౨—౪—౬—౮—౧౦ మొదలగు సరిసంఖ్యలన్నియు (ఈవెన్‌నంబర్స్) నియు, భోధించి, ఆడ్, ఈవెన్, అని మొదటినుండి చివరపిల్లవానివరకుఁ జెప్పించి, పిమ్మటపలుమార్లుప్రశ్నించి, వారిచేఁ జెప్పింపవలయును.

ఆజ్ఞలు (Orders)	చేయుక్రమములు. (Explanations).
ఆడ్‌నంబర్స్ ప్రూవ్... Odd numbers prove (బేసిసంఖ్యబుజావు)	బేసిసంఖ్యలవారు కుడిదండప్రక్కనంటియేయుంచి, వ్రేళ్లన్నియుకలిపి, మోచేయిపైభాగము కత్తివాటముగా ముందునకుదెచ్చి, ముందుచూపునిలిపియుండవలెను.
యాజ్-యూ-వర్... As you were (వెనుకస్థితినుండుఁడు).	చేయిముందునకుఁదెచ్చి, బుజావుచూపుటకుముందున్ననిలుపునవలంబించవలయును. (వెనుకస్థితికి వెళ్లుమనునప్పుడెల్లవాడుకొనవలెను).
ఈవెన్‌నంబర్స్ ప్రూవ్... Even numbers prove (సరిసంఖ్యబుజావు).	సరిసంఖ్యలవారు ఎడమమోచేతిపైభాగము ముందునకు—(బొటనవ్రేలుపైవైపునకు చిటికినవ్రేలు భూమివైపునకును) ఉండునటుల త్వరలోతెచ్చి, నిల్పినప్పుడెల్ల ఈఆజ్ఞవాడుచుండవలయును,

యాజ్-యూ-వర్ As you were(వెనుకస్థితికిపొందు). వెనుకస్థితికిఁజేరిఉండుఁడు.

☞ స్ట్రెచ్, ఔట్ అనుఆజ్ఞ ఇచ్చినతోడనే, చేతులుసరాసరిఎత్తున ముందునకుఁజాచి అఱచేతులు క్రిందివైపునకు ఉండవలయుననియు, అప్ అనగాచేతులు తలపైగా, ఒకఅఱచేతికొకఅఱచేయి ఎదురగునటులనిడుపుగానెత్తవలయుననియు, బోధింపుఁడు

ఆడ్స్ అప్ ఆరమ్స్ అండ్... ఈవెన్స్ స్ట్రెచ్ ఔట్ Odds up & Evens streatch out arms బేసులెత్తుఁడుసర్లుచాచుఁడు.	ఈఆజ్ఞవినినతోడనే, బేసిసంఖ్యలవారు ఒకఅఱచేతికి రెండవదెదురగునటుల, చేతులుపైకి నిడుపుగానెగరవేయుట, సరిసంఖ్యలవారఱచేతు లూర్ధ్వముఖముగా నుండునటుల, చేతులుముందుకు నిడుపుగాఁజాచుట, ఒక్కసారిగాఁజేయవలయును.

ఛేంజ్ (మార్పుఁడు)... Change.	ఒకతరగతివారు రెండవతరగతిస్థితిని—రెండవ తరగతి వారుమొదటితరగతిస్థితిని నవలంబించ వలయును.

☞ ఈఆజ్ఞపలుమారిచ్చి, ఒకరిస్థితికి మఱియొకరువచ్చునట్లుమార్పించవలయును.

హాల్టు Halt (గంభీరపునిల్పుకుపొందు) ఉభయతరగతులవారు (హా) లో నిలుచునది.

ఆడ్స్ స్టెప్ టు ది ఫ్రంట్ అండ్... ఈవెన్స్ స్టెప్ టు ది రియర్... Odds step to the front & Evens step to the rear (బేసులు-అడుగుముందునకు - సర్లు)	బేసిసంఖ్యలవారు పంద్రెండంగుళములస్థలమునకు మీఁదను, ఎడమకాలుముందునకుఅని, వెంటనే కుడికాలుఁదెచ్చికలుపుకొనుటయును సరిసంఖ్యలదే ప్రకారము వెనుకకుఁ వేయుటయును, అందరొక్కసారిగాఁగలసిఁ చేయవలయును. (పైప్రక్కల అడుగువెనుకకు వేయుఁడు). కు పాదముపసనీయుక రెండుశాఖలుగాఁజీయునఁ).
శాల్యూట్‌బైనంబర్... (సంఖ్యావందనము) Salute by number.	ముందు ఒన్, టు అనుఆజ్ఞలు యిమ్మనవలెననియు, ఒన్ (one) అనుఆజ్ఞనిచ్చినప్పుడు కుడిదండప్రక్కనంటియేయుంచి, మోచేతివద్దనుండిఎత్తి, బొటనవ్రేలుమడచి, తక్కినవ్రేళ్ళుకలిపి, చూపుడువ్రేలుకంటికొనతాకునట్లు ఎత్తవలయుననియు, టు (Two) ఆజ్ఞఇచ్చినతోడనే ఎప్పటివిధముగాఁదొడనుఁజేర్చి, నిలువవలయుననియు దెల్పవలెను.
ఒన్ One ఒకటి...	పైచేతిని కత్తివాటముగా చూపుడువ్రేలికొన కుడికంటికొననంటునటుల నందఱనొక్కసారిగానెమ్మదిగా నెత్తవలయును.
టు Two రెండు...	పైరీతినిఅఱచేతఁతికి త్వరగాఁదొడనుఁగలపి, నిలువవలయును.
శాల్యూట్ జడ్జింగ్ ది టైమ్... Salute judging the time (వందనముజేయురీతి).	హెచ్చరికలోఁజెప్పినప్రకారము రెండుఆజ్ఞలకుఁజేయవలసిన పనులుమనసులో ఒన్ అనుకొని అందఱు ఒక్కసారిగా ఎత్తవలయుననియు, టు-అనుకొని, అందరొక్కసారిగాఁదొడలనుఁజేర్చవలయుననియుఁ దెల్పుహెచ్చరిక.
శాల్యూట్ Salute... (వందనమొనర్పుఁడు)	పైనఁజెప్పిన ప్రకారమున్నిపనులందరొక్క సారిగా(నెమ్మదిగానెత్తి కనురెప్పపాటాపి) త్వరగాఁదొడలనుజేర్చునది.

☞ (శాల్యూట్—బైనంబర్ అనుహెచ్చరిక ఆజ్ఞయే ఒన్ అను ఆజ్ఞకుమారుగాఁజెప్పి, పిమ్మట-టు-అని చెప్పుటయు, (శాల్యూట్‌జడ్జింగ్‌దటైమ్)—అనుహెచ్చరికయిచ్చి శాల్యూట్‌ఆజ్ఞనిచ్చి,వందనముఁజేయించుటయు, రాష్ట్రిరక్షకసమూహంకవారి గ్రంములయందుఁగద్దుగాన, అలవడినపైతరగతులకు అటులఁచెప్పిఁజేయించవచ్చును.

☞ తరగతి ఫైల్ ఆర్డర్‌లో (File order) అనగా (ఒకరి వెనుక నొకరు ఉండునపుడు) డిస్‌మిస్ ఆర్డరిచ్చినపుడు వందనము (Salute) మూడు ఘట్టములుగాఁ జేయవలయును, అనగా—అరచేయి క్రిందివైపునకుండునటుల చేయి నిడుపుగా అప్రక్కకుచాచి, మోచేతిపైభాగము పైనుండి అర్ధచంద్రాకారముగా, మధ్య వేలు కంటికొనకంటునటుల తీసికొనివచ్చి, కనురెప్పపాటాపి, అదారి నేవడిగావిసరి, తొడనుఁ జేర్చుకొనుడి.

స్టాండ్, యట్, యీజ్ బైనంబర్స్ — Stand at ease by numbers (సంఖ్యాసులభస్థితి) హెచ్చరిక. — ఒన్, టు, అను నాజ్ఞాసూచకములైన సంఖ్యల నేనుముందుఁ జెప్పఁబోవుచున్నాననియు, అప్పుడు మీరా ఆయా జ్ఞలకు దిగువఁ జెప్పియున్న ప్రకారముఁ జేయవలయుననియుఁ, జెప్పు హెచ్చరిక ఆజ్ఞగాన, ఆజ్ఞలకు నిరీక్షించియుండుఁడి.

ఒన్ .. One ఒకటి — కుడిచేతి బొటనవ్రేలు ధాతియొక్క కుడిపార్శ్వమునంటునట్లును, మిగిలిన నాలుగు వ్రేళ్లుఁ గత్తివాటముగానుంచి, ఎడమఅరచేయి ఆకాశము వైపునకుండునట్లు, నాభిదిగువను జిటికెనవ్రేలు తాకునట్లు ఒక్కసారిగా ఎత్తి రెండు చేతులబొటనవ్రేళ్లు తప్ప తక్కిన వ్రేళ్ళు చూపుడువ్రేళ్ళతోఁ గలిసి, వెనుకకు వంగియుండునట్లు మోచేతులు ఆయా ప్రక్కలనంటియుండునట్లుఉంచవలెను.

టు... Two రెండు — ఎడమఅరచేతిలోఁ గుడిఅరచేయి తటాలున వేసి, ఎడమబొటనవ్రేలితోఁ గుడిబొటనవ్రేలినిబట్టి, కుడిఅరచేయి ఎడమఁ మీఁజేతిమీదికి వచ్చునట్లును, రెండు చేతులుఁ, నిడుపు అగునట్లును, క్రింది కిజాఱవిడిచి, కుడిపాదము వెంట నే అంగుళములు వెనుకకులాగి, శరీరభారమంతయు దాని మీద నేయుంచి, ఎడమ మోకాలు ముందుకు కొంచెము వంచి కుడికాలిమీద నిల్చునది.

☞ ఆలాగునందరుఁ జేయువరకు-వన్-టు-చెప్పుచూఁ బిల్లలు చేయుతప్పులు సవరించుచు ఎదుటఁ జేసిఁ చూపుచు, కడు నేర్పుతోఁ జేయించుచుండవలెను.

స్టాండ్ ఎట్ ఈజ్ — సులభస్థితినుండుఁడను నాజ్ఞ ముందు చెప్పునపుడు వన్, టు

జడ్జింగ్ ది టైమ్ Stand at ease judging the time — ఆజ్ఞలకుఁ జేయుపనులు కలిపి, ఒక్కసారిగానే మీలోమీరు వినఁబడకుండ అనుకొనుచు, అందఱుఁగలసి, ఒక్కసారిగాఁ జేయవలెనని చెప్పు హెచ్చరిక ఆజ్ఞ.

స్టాండ్ ఎట్ ఈజ్ — Stand at ease (సులభస్థితినుండుఁడు. — ఈ ఆజ్ఞ వినినతోడనే మీలో మీరు ఒన్, టు, అనిఅను కొనుచు, రెండు ఆజ్ఞలకుఁ జేయవలసినపనులు అందఱుఁగలిసి ఒక్కసారిగాఁ జేయవలెయును.

స్టాండ్-ఈ-జీ Stand easy... (ఇష్టానుసారముగ నిల్వుఁడు). — తామున్నస్థలమును విడుచుట, మాట్లాడుట, స్ఫురించుట, తప్పతమ ఇష్టానుసారముగాఁ గదలుచు, సులభముగా నిలిచియుండవచ్చునని ఇచ్చు ఆజ్ఞగాన వరుసఁదప్పకుండ వలయునట్లు నిల్చునది.

అటెన్షన్ Attention— — గంభీరముగా నిల్వుఁడు (పా) లో నిలుచునది

రైట్ క్లోజ్ — Right close. (కుడికిజరుగుఁడు) — మొదటి బాలుఁడు తప్ప తక్కిన బాలురు తమకుడివైపువాని మోచేతికొనకు తాకునట్లు చిన్న అడుగులతో కుడికినడచి అనగా కుడికాలు కుడివైపునా అంగుళములపైన వేయుచు రెండవది దానిందార్చుచు పడిగివసముఁ గూడునది.

డ్రెస్ Dress (ఏకరేఖలో నిల్వుఁడు). — (పా) లో నిలిచి, ఒకని మోచేతికొన మఱియొకరి మోచేతికొనకు తాకునట్లును, కాలిబొటనవ్రేళ్ళు ఏకపంక్తిలోను, ఉరస్థలములొక గీతలోను ఉండునట్లు నూటిగా నిలుచునది

ఆఫ్ ఆర్మ్ డిస్టెన్స్ (ఫ్రంది... రైట్ ఐస్ రైట్ — డ్రెస్ Half arm distance from the right—eyes right dress. (కుడినుండి మూరెడుపొడుగు — ఆజ్ఞయొక్క చివరశబ్దము వినినతోడనే మోచేయిపైభాగము ప్రక్కనంటియేయుంచి, కుడినుండా మూరా ప్రక్కకుఁ జాచుచు, చిన్నయడుగులతో ఎడమకు జరుగుచు వ్రేళ్ళన్నియుఁ గలిపియుంచి, మధ్యవ్రేలికొన ఆప్రక్కవాని కుబుసమునకు తాకునట్లు వరుసఁదప్పకయు, శిరస్సాదిక్కునకుఁ ద్రిప్పకయు, దృష్టిమాత్రమెం కుడివైపునకుఁ బ్రచురింపఁ జేసి, జరిగినిల్చునది.

ఐస్ ఫ్రంట్ Eyes Front... (దృష్టిముందునకు త్రిప్పుఁడు). — చూపుముందునకునిగిడ్చి, అఱచేయి తొడనుఁదరొక్కసారిగాఁ దటాలునఁ జేర్చి; (పా) లో నిల్చునది.

ఆరమ్ డిస్టెన్స్ ఫ్రంది... రైట్ ఐస్ రైట్ డ్రెస్... Arm distance from the right—dress (కుడిచేతెడుస్థలముగొనుండు). — కుడిచేయా వైపునకుఁ జాచుచు, ఎడమకు పైకేతినడుగిడుచు నడచి, చేయినిడుపుగా వేగమే ఆగి, పొడుగువ్రేలికొన ప్రక్కవానికుబుసమునకు తాకించి, నిలుచునది. ఐస్ ఫ్రంట్ (దృష్టిముందునకు త్రిప్పుఁడు) Eyes front

బోత్ ఆరండిస్టెన్స్ ఫ్రంది ... రైట్-ఐస్ రైట్-డ్రెస్... Both arm D F R — కుడినుండి మొదటిబాలుఁడు ఎడమచేయా వైపునకు తావుఁ గదలకయేఁ జాపునది. మిగతవారు రెండు చేతులు ఆయా ప్రక్కలకుఁ జాపుచు, వారివారిఁ బొడుగు వ్రేలికొనలు

eyes right dress. తాకునట్లును, చేతులుంనిడుకగునట్లును (జిన్నయడుగుల ఎ (బొటడుస్థలముగొసుండు) డమకునడచి, నిలుచునది(కడవాంను తేపవది(జాచవద్దు).

ఐస్ ఫ్రంట్ Eyes front. రెండుఅఱచేతులు తటాలున(దాకునట్లు అందరొక్క (దృష్టిముందుకుత్రిప్పు(డు) సారిగా తొడలనుజేర్చునది.

☞ ఇదేప్రకారము (రైట్ (Right) కుడిఅనుటకుబదులుగా (లెఫ్టు (Left) ఎడమఅనుచు మార్చి. పైఅజ్ఞలనేతిరిగి, ఉపయోగించుచు, ఇదివరకు కుడినుంచి ఎట్లు(చేయుంచిరో ఆదేప్రకారము ఎడమనుంచియు, కుడికి(జేయించవలయును.

డిస్ మిస్ Dis miss... ఒకతరగతిలోఉండునపుడు, ఈఆజ్ఞఇచ్చినచో(అదివర (వెడలుక్రమమునూచింపు(ను) కు(కుడికితిరిగి ఉండనియెడల అట్లు(దిరిగి) ఎడమకాలు ఇరువదియంగుళములపైన ఆవైపునకువేసి, వేయుటలోనే, కుడిచేయికుడిప్రక్కకుని డుపుగా(జాచి,రెండవపాదము దానిందార్చి, దార్చుటలోనేమోచేతిపైభాగముపైనుం డివంచి అర్ధచంద్రాకృతిగా(దెచ్చి, చేతిపాడుగు|వేలుకంటికొననానించి, నిల్చునది.

☞ రెండుతరగతులుగా కుడివైపునకు(దిరిగియుండునపుడు ఈఆజ్ఞనిచ్చినచో రైట్ రాంక్ (కుడితరగతివారు) కుడివైపునకు కుడికాలువేసియు, ఎడమతరగతివారు(లెఫ్టు రాంక్) ఎడమవైపునకు ఎడమకాలు వేసియు, పైరీతినాచరించునది. మూడుతరగతులుగానుండునప్పుడు, ఈఆజ్ఞనిచ్చినచో, కుడితరగతి (రైట్ రాంక్) కుడికిని, ఎడమతరగతి (లెఫ్టురాంక్) ఎడమకును, మధ్యతరగతివారు (మిడిల్ రాంక్) వెనుకకును, పైకొల్తక్రమప్రకారమాచరించునది ఈరీతితరగతులు సగాలలోఉండినచో, కుడిసగము కుడివైపునకును, ఎడమసగముఎడమవైపునకును (ఎడమవైపునసగాలు, కుడివైపునసగాలు, వేఱుపర్చ(గా)మిగిలినమధ్యతరగతివారు వెనుకకును. పైకొల్తలప్రకారముడుగిడి పాదపద్మము కంటికొననలంకరించి నిల్చునది—పిమ్మటయుపాధ్యాయులు డిస్పర్స్' (క్రమముగ వెడలు(డు) అనునాజ్ఞయిచ్చినచోవినయమును నూచించుచు సద్దుచేయక, హద్దుగలిగి వెడలి—ఎవరిదుస్తుపుస్తకములువారు ధరించి, క్రమప్రకారముగమ్యస్థానమునుజేరునది.



౧ చదువుసాములు నేర్చుప్రతివిద్యార్థికిని (mental &physical) నిలుచుపద్ధతులు నేర్చినతోడనే, ముందునేర్పవలసిన ముఖ్యావశ్యకమైన పాఠము.

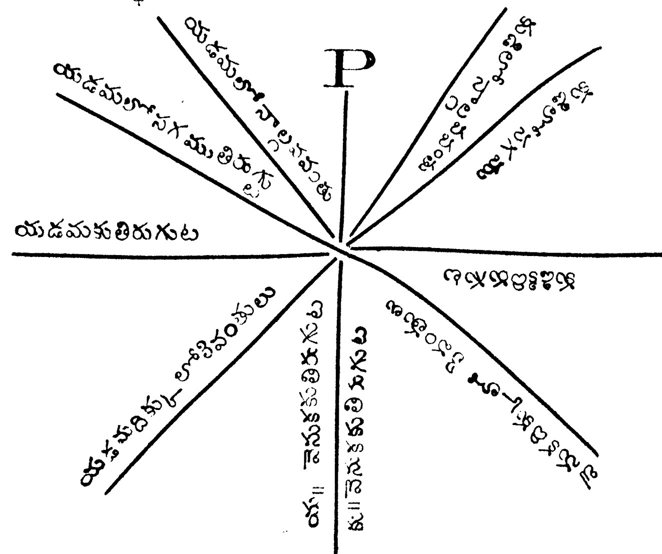
౨ శరీరావయవములు దృఢపఱచి, కాళ్లువంగనీయక. మడిమలమీదఆయాదిక్కులకు(దిరుగుచుండునటుల బోధింపవలయును.

3 ఎడమకుడిదిక్కులకు(దిరుగునపుడు ఆయాపద్ధతులప్రకారము కుడిపాదము ముందు జరపవలయునుగాని ఎడమపాదమెప్పుడును స్థానమువదలరాదనిశాసింపవలయును.

౪ అందఱు(గలసి తొట్రుపాటులేక తిరుగువరకును సంఖ్యాజ్ఞలమీదను పిమ్మట ఆజ్ఞవినినతోడనే, అసంఖ్యాజ్ఞలమీదను తమమనస్సునందు అనుకొనుచు,నడచునపుడును అందఱుకలసి ఒక్కసారిగా(జేయునటులయును పిమ్మటకాళ్లు మార్చియేనిలుచునపుడును, నడచునపుడును. దిక్కులకు(దిరుగువిధములుఅలవర్చవలయును.

౫ కాషన్(Caution)అనగా ఆజ్ఞకు (Order) ముందుయిచ్చుహెచ్చరికఆజ్ఞ (Previous order) గాన దీనిని వినినతోడనే జేయక, దీనికి(జెప్పియున్న ప్రకారము(జేయుదృఢచిత్తులకై ఆజ్ఞకుగాచియుండునటుల స్పష్టపరుపవలెను.

౬ కుడికి(దిరుగుటలో ల్లవవంతు తిరిగినను వెనుక దిక్కునకు దిరిగినను. ఎటు(దిరిగినను మడిమలు కలిసియుండునటుల(యును, బొటనవ్రేళ్లమధ్య ఆఱంగుళములస్థలముయుం నటులయును దృఢపర్చవలయును.



రైట్ టర్న్ బై నంబర్స Right turn by No సంఖ్యపై కుడికి దిరుగుడు

ముందు వన్ (ఒకటి) టు (రెండు) లకుఁ జెప్పియున్న ప్రకారము మీమీ కుడిదిక్కులకుఁ దిరుగవలెనని తెలుపు హెచ్చరిక ఆజ్ఞగాన, ఇది వినినతోడనే ముందునిచ్చు ఆజ్ఞాంశములను దెల్పునదిగా గ్రహించి, చలింపక నిలిచియుండవలెను

ఒన్ (ఒకటి) One

కుడికాలిమధ్యపల్లను, ఎడమకాలిమడిమవద్దకువచ్చునటుల కుడికాలు వెనుకకుఁ దీయవలయునుగాని, మనుష్యుఁడెంతమాత్రమును నటుఁ దిరుగఁగూడదు

టు (రెండు) Two

రెండుమడమల మీఁదఁ శరీరభారమంత యుండునటుల పంజాలు పైకెత్తి, ఇది వరకుకుడి చేయియున్నవైపునకు వడిగాఁ దిరుగవలయును. (అందఱొక్కసారిగాఁ జేయువఱకుఁ జెప్పి జేయించవలయును.)

రైట్ టర్న్ జడ్జింగ్ ది టైమ్ Right turn judging the time.

ముందు రైట్ టర్న్ (కుడికిఁ దిరుగుఁడు) అను ఆజ్ఞ నివ్వబోవుచున్నానుగాన, పైఁ జెప్పిన సంఖ్యలకు జేయవలసిన పనులు రెండునుకలిపి మీలో మీరా యాజ్ఞలను కొనుచు, ఒక్కసారిగాఁ జేయవలెనని జెప్పు హెచ్చరిక ఆజ్ఞగా గ్రహించి నిలుచునది.

రైట్ టర్న్ Right turn కుడికి దిరుగుడు

పైనజెప్పిన ఒన్ టు ఆజ్ఞలఁ పనులు మీలో మీరాయాజ్ఞలను అనుకొనుచు రెండాజ్ఞల, పనులు ఒక్కసారిగాఁ గలిపి జేయవలయును.

రైట్ ఎబౌట్ టర్న్ బై నంబర్స Right about turn bynumbers

ముందుమూడు ఆజ్ఞల నిచ్చుచున్నాను గాన ఆయా ఆజ్ఞలకు క్రింద వివరించిన ప్రకారము ఆచరింపవలయుననిఁ దెలుపు హెచ్చరిక ఆజ్ఞ.

ఒన్ (One) వకటి

కుడికాలి బొటనవ్రేలు యెడమకాలి మడమకు తాకునట్లు కుడిపాదము వెనుకకులాగి, రెండు పాదములమీద నిలువవలెను

టు (Two) రెండు

పంజాలుపైకెత్తి, రెండు మడమలమీఁద శరీరభారముంచి, కుడివయిపుగా, ఇదివరకు వీపుయున్నవయిపునకుఁ దిరుగవలెను.

త్రి Three మూడు

కుడిమడమనుఁ దెచ్చి, యెడమమడమనుఁ గలిపి, బొటనవ్రేళ్ల మధ్యాంగుళముల స్థలముండునటుల నిలవవలయును.

Right about turn judging the time రైట్ ఎబౌట్ టర్న్ జడ్జింగ్ ది టైమ్ (హెచ్చరికఆజ్ఞ) Caution.

రైట్ ఎబౌట్ టర్న్ R. A. T. కుడిపై వెనుకకు దిరుగుడు

పయి మూడుఆజ్ఞలు మనస్సునందు నిలిపి మీలో మీరు వన్ అనుకొని పయిన చెప్పినప్రకారము పాదములాగి టు అనుకొని టు కు చెప్పినరీతిని తిరిగ త్రి అనుకొని త్రి కి చెప్పినప్రకారము కలుపుకొని నిలవవలయును.

(అందరు వక్కసారిగా దిరుగువరకును జేయించవలెను)

రైట్ హాఫ్ టర్న్ బై నంబర్స Right half turn by numbers పయినిచ్చుసంఖ్య పయి [illegible] సగముఁ దిరుగుఁడు (హెచ్చరిక [illegible])

వన్ (One) వకటి

కుడికాలిచీలమడమ యెడమమడమవద్దకువచ్చునటుల కుడికాలు వెనుకకు లాగవలయును

టు (Two) రెండు

రెండు మడమలమీఁదను శరీరభారమూని నిలిచి, నిల్చియున్న దిక్కునకును కుడిదిక్కునకును మధ్యనుండుమూలకు దిరుగవలయును

రైట్ హాఫ్ టర్న్ జడ్జింగ్ ది టైమ్ Right half turn judging the time హెచ్చరిక ఆజ్ఞ Caution.

రైట్ హాఫ్ టర్న్ కుడిలో సగము దిరుగుడు, Right half turn

పయిన జెప్పిన ఒన్ (వకటి) టు రెండు ఆజ్ఞల పనులు మనసునందు వన్ (వకటి) టు (రెండు) అనుకొనుచు పయి ప్రకారము చీలమడమవద్దకులాగుట, మడమలమీద భారమూని కుడిదిక్కునకు నిలిచియున్న దిక్కునకును మధ్యనుండు మూలకు తిరుగుట అందరు వక్కసారిగా జేయవలెను

క్వార్టర్ రైట్ టర్న్ బై నంబర్స Quarter right turn by numbers సంఖ్యాజ్ఞపై కుడిలో పాతిక దిరుగుడు (హెచ్చరిక ఆజ్ఞ)

వన్ (One) వకటి

కు[illegible] చీలమడమను కుడిమడమకును మధ్యస్థానము, యెడమమడమవద్దకు వచ్చునట్లు యెడమపా[illegible]

దము వెనుకకు లాగవలయును.

టు(Two)రెండు — ఇదివఱకు కుడిలోసగము తిరిగిన దిక్కునకును నిలిచియున్న దిక్కునకును మధ్యనుండు స్థానమునకు మడమలమీద దిరుగవలయును

క్వార్టర్ రైట్ టర్న్ జడ్జింగ్ దిటైమ్ { Quarter right turn judging the time. } హెచ్చరిక ఆజ్ఞ, (Caution.)

క్వార్టర్ రైట్ టర్న్ కుడిలోపాతికదిరుగుడు Quarterright turn — పయినజెప్పిన వన్ టు (వకటి రెండు) ఆజ్ఞల పనులు కలిపి అందరు వక్కసారిగా జేయవలయును

త్రిక్వార్టర్ రయిట్ ఎబౌట్ టర్న్ బయినంబర్స్ Three quarter right about turn by numbers సంఖ్యాజ్ఞపైకుడి వెనుకిల మధ్య మూలకుదిరుగుడు

వన్(One)వకటి — కుడికాలి బొటనవ్రేలి గనుపు ఎడమమడమవద్దకు లాగవలయును

టు(Two)రెండు — రెండుమడమలమీద నూని కుడిచేతిమీదుగా కుడిచేయియున్న వయిపునకును వీపువయిపునకును మధ్యనుండుమూలకు దిరుగవలెను

త్రిThreeమూడు — కుడికాలు వెనుకకుతీసిపొజిషన్ లోనిలువవలెను

త్రి క్వార్టర్ రైట్ ఎబౌట్ టర్న్ జడ్జింగ్ దటైమ్ { Three quarter right about turn judging the time } హెచ్చరిక ఆజ్ఞ

త్రిక్వార్టర్ రైట్ ఎబౌట్ Three quarter Right about — ఎబౌట్ అను చివరాజ్ఞ వినినతోడనే మనసునందు వన్ వకటి అనుకొని బొటనవ్రేలి గనుపువరకులాగి వెంటనే టు రెండు అనుకొని వీపు చేయిమధ్యమూలకు మడిమలమీదతిరిగి త్రిమూడు అనుకొని కాలు వెనుకకులాగి మడమలుకలిపి(పొ)జిషన్ లో నిలిచియుండవలయును

లెఫ్ట్ హాఫ్ టర్న్ బయినంబర్స్ { Left half turn by numbers } సంఖ్యాజ్ఞలపై ఎడమకు దిరుగుడు(హెచ్చరిక ఆజ్ఞ)

ఒన్ One ఒకటి — కుడిమడమ ఎడమచీలమడమవద్దకు వచ్చునటుల

కుడికాలుముందునకు వేయవలయును

టుTwo రెండు — రెండుమడమలమీద శరీరభారమూని ఎడమచేయి యున్నదిక్కునకును నిలిచియున్న దిక్కునకును మధ్యభాగమునకు దిరుగవలయును

లెఫ్ట్ హాఫ్ టర్న్ జడ్జింగ్ ది టయిమ్ { Left half turn judging the time } హెచ్చరిక ఆజ్ఞ

లెఫ్ట్ హాఫ్ టర్న్ Left half turn ఎడమలోసగము దిరుగుడు — కుడికాలు పయిన ఒన్ జెప్పిన ప్రకారము ముందునకు దీసి రెండు ప్రకారము యెడమచేయియున్న వైపునకును నిలిచియున్న దిక్కునకు మధ్యనుండు మూలకు అందరువక్కసారిగాతిరుగవలయును

క్వార్టర్ లెఫ్టర్న్ బయినంబర్స్ { Quarter left turn by numbers } సంఖ్యాజ్ఞలపై ఎడమలోపాతికతిరుగుడు(హెచ్చరిక ఆజ్ఞ)

ఒన్ One ఒకటి — ఎడమకాలుమడమకు ఆశీలమడమకు మధ్యప్రదేశమునకు కుడిమడిమవచ్చునటుల కుడికాలు ముందుకు తేవలెను

టు Two రెండు — రెండుమడమలమీద లెఫ్టుఆఫ్ టర్న్ ను తిరిగినమూలకుతానునిలిచియున్నమూలకుమధ్యమూలకుతిరుగవలయును

క్వార్టర్ లెఫ్టర్న్ జడ్జింగ్ దిటయిం { Quarter left turn judging the time } హెచ్చరిక ఆజ్ఞ

క్వార్టర్ లెఫ్టర్న్ Quarter left turn ఎడమకు పాతిక దిరుగుడు — ఎడమచీలమడమకు యెడమమడమకుమధ్యకు వేయుట పయిహాఫ్ టరన్ (సగముదిరుగుట)లో తిరిగిన మూలకు నిలిచియున్నమూలకుమధ్యప్రదేశమునకు తిరుగుటయు నొక్కసారిగా జేయవలయును

లెఫ్టర్న్ బయినంబర్స్ Left turn by numbers సంఖ్యాజ్ఞలచేఎడమకుందిరుగుడను హెచ్చరిక ఆజ్ఞ

ఒన్ One ఒకటి — ఎడమకాలి మధ్యవల్లము వద్దకువచ్చునట్లు ముందుకు కుడికాలుమడమ వేయవలెను

టు Two రెండు — యిదివఱకు యెడమచేయియున్నదిక్కునకు రెండుమడమలమీద తిరుగవలెను

లెఫ్టటర్న జడ్జింగ్ దిటయిం Left turn judging the time హెచ్చరికఆజ్ఞ

లెఫ్టర్న్ కుడికిదిరుగుడు — పయిన జెప్పిన ఒన్ టు, పనులగలిపి యొక్కసారిగా జేయవలయును

త్రిక్వార్టర్ లెఫుట్ఎబౌట్ టర్న బయినంబర్సు 3 Quarter L.A,T,by No

వన్ One ఒకటి — కుడికాలిమడమ బొటనవ్రేలిగునుప్రను జేర్చుడు

టు Two రెండు — వీపువయిపునకును యెడమ చేయియున్న వయిపునకును మధ్యనుండుమూలకునుమడిమలమీద తిరుగుడు,

త్రి Three మూడు — కుడికాలిమడిమం దెచ్చి యెడమమడిమకు దాప్చి నిల్చునది

త్రిక్వాటర్ లెఫ్టుఎబౌటటర్న జడ్జింగ్ దిటయిం { Three quater left about turn judging the time } (హెం)

త్రిక్వార్టర్ లెఫ్ట ఎబౌటటర్న Three quarter left about turn — కుడికాలిమడమ ఎడమబొటనవ్రేలి గునుపువద్ద కుతీయుట వీపువయిపునకును యెడమచేయి యున్న వయిపునకునుమధ్యమూలకు మడమలమీదతిరుగుట కుడికాలా కాలిని కలుపుట కలిపి ఒక్కసారిగా జేయవలయును

లెఫ్టుఎబౌట్ టర్న బయినంబర్సు L A T by No హెచ్చరికఆజ్ఞ

వన్ One ఒకటి — కుడి కాలిమడిమ యెడమబొట్టనవ్రేలి చిగురునకు తాకునట్లు ముందుకు వేయవలయును

టు Two రెండు { రెండుమడిమలమీద నూటి యెడమ చేతిమీదుగా వెనుకకు తిరుగుడు

త్రి Three మూడు { కుడికాలిమడిమ యెడమకాలిమడిమం జేర్చి (హా) నిల్చునది

లెఫ్టబౌటటర్న జడ్జింగ్ దిటయిం { Let about turn judging the time } (హెం)

లెఫ్టఎబౌటటర్న Left about turn — కుడికాలిమడమ యెడమబొటనవ్రేలి పయిన తాకునట్లు వేసి యెడమచేతిమీదుగా రెండుమడమలమీదను వీపువయిపునకు ఒక్కసారిగా దిరిగి కుడిమడమదెచ్చి కలిపి నిలువవలయును,

మూడవపాఠము 3 rd Lesson,

పొజిషన్ Position	అటెన్షన్ Attention	సైజ్ Size	నెంబర్ ఆఫ్ Number off

డీప్ Deep సరులు వెనుకకు తగ్గుడు — సరిసంఖ్యలవారు ఎడమపాదము మూరెడు (18అంగుళములు) వెనుకకు వేసికుడిపాదముదానింజేర్చి భూమినానక వెంటనే కుడివయిపునున్న వానివెనుకకు వేసి ఆని త్వరలో ఎడమపాదము దానింజేర్చి పొజిషన్లో నిలిచియుండవలయును

ఫ్రంట్ Front ముందుకుజేరుడు — వెనుకకు తగ్గినవారు ఎడమపాదము యెడమవయిపునకు మూరెడుపైనవేసి కుడిపాదము దానిం జేర్చి జేర్చుటలోనే ముందుకు వేసి తక్షణమే యెడమపాదము దానింజేర్చి యథాప్రకారముందఱ తేకపంక్తిలో నుండవలయును

(దీనినినే రయిట్ డీప్ Right Deep అనికూడా వాడుకొనవచ్చును)

రయిట్ ఫారం టు డీప్ Right form deep — పయినచెప్పినప్రకారము సరిసంఖ్యలవారు వెనుకకు రావేగమే ఉభయ తరగతులవారును కుడివయిపున కుడిమడమలమీద దిరుగవలయును (సరులుతగ్గి ఉభయులుకుడికి దిరుగుడు)

ఫ్రంట్ Front ముందుకు తిరిగి జేరుడు — రెండుతరగతులవారు యెడమకు దిరిగి వెనుకతరగతివారు పయి ఫ్రంట్ ఆజ్ఞకు జెప్పియున్నరీతిని వెనుకతరగతి ముందుతరగతివారిని జేరి నిలుచునది

ఎబౌట్ డీప్ ఉభయులువెనుకకు దిరుగుడు — వెనుకకు తగ్గుట (Deep) కు చెప్పియున్నప్రకారము జేసి ఉభయతరగతులవారు వక్కసారిగా వీపువయిపునకు తిరిగి నిలుచునది

ఫ్రంట్ — ఉభయతరగతులవారు యెడమ చేతిమీదుగా

Front ముందునకుదిరుగుడు

ముందునకు దిరిగి లెఫ్ట్‌యెబౌట్‌టర్న్ Left about turn చేసినపిమ్మట వెనుకకు తగ్గిన తరగతివారు ముందుతరగతిని పయి ప్రకారము జేయునది

లెఫ్ట్ డీప్ Left Deep బేసులు ఎడమకు తగ్గుడు

బేసులు కుడిపాదము మూరెడు వెనుకకు వేసి, వెంటనే యడమ పాదము దానింజేర్చి, జేర్చుట లోనే యడమవయిపునకు సరిగా సరిసంఖ్యల వారి వెనుకకు వేసి, రెండవపాదముదానిందార్చి, పొజిషన్‌లో నిలువవలయును.

ఫ్రంట్ Front, ముందుకు జేర్డు

కుడిపాదము కుడివయిపునకు వేసి. యడమపాదము దానిందట్టి వేగమే యథాస్థానమున వేసి, రెండవది దానింజేర్చి (పొ) లో నిలువవలెను.

లెఫ్ట్ ఫారండీప్ Left form deep బేసులుతగ్గి పుభయులుయడమకు దిరుగుడు

పయితగ్గుట (Deep) కు చెప్పినప్రకారము జేసి, కుడిపాదముం జేర్చుటలో కుడిమడమ యడమ పాదముమధ్య పల్లమునంజేర్చి' ఉభయతరగతులవారు యడమ వయిపునకుం దిరిగి నిలువవలయును

ఫ్రంట్ (Front) ముందుకుదిరిగిం జేరుడు

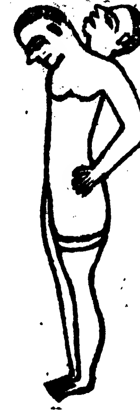
రెండు తరగతులవారు కుడికిం దిరుగుట (Right turn) జేసి, వెనుకవారు కుడికాలు కుడికి వేసి, రెండవపాదము దానిం జేర్చుటలోనే ముందుకు వేసి (పొ) లో నిలుచునది.

లెఫ్ట్ ఎబౌట్‌డీప్ Lept about deep పుభయులుయడపైవెనుకకుదిరుగుడు

యడమకు తగ్గుట (లెఫట్‌డీప్) ప్రకారమే జేసి కుడిపాదముం జేర్చుటకు బదులుగా మడిమయడమకాలి బొటనవ్రేలి పయినవేసి, రెండుతరగతులవారు యడమచేతిమీదుగా వెనుకకు తిరిగి కుడిపాదముదెచ్చి కలిపి నిలువవలయును.

ఫ్రంట్ Front

ఉభయతరగతులవారు యడమమీదుగాముందుకు దిరుగుట లెఫ్ట్ ఎబౌట్‌టర్న్ చేసి వెనుకతరగతివారు యడమపాదముముందుగా ముందునకు వేసి రెండవది జేర్చి నిలువవలయును,



గాంభీరముగా నిలువుడు. తరగతివారిగా నిలువుడు.
POSITION పొజిషన్. SIZE సైజ్.
ఒకటి హెచ్చుగ లెక్కింపుడు. సర్దుతగ్గుడు.
NUMBER OFF నంబర్ ఆఫ్. DEEP డీప్.

రెడిఫర్ సింపిల్ ఎక్సర్‌సైజ్. Raedy for simple exercise. ఏకసాధకమునకు సిద్ధముగంను. ఈఅజ్ఞవిని‌నతోడనే ముందుతరగతివారు ఒకఅడుగు ముందునకువచ్చి, కుడిచేతి మీదుగా వెనుకకుతిరిగినిలిచి, ఉభయతరగతులవారును బొటనవ్రేళ్లు వీపువయిపునుండునటుల నడుముపట్టుకొని, ముందుకదిమి కాళ్ళబొటనవ్రేళ్ళు పహితము కలిపినిల్చునది.

మెడసాధకము Neck exercise మొదటినేర్పు. ఫస్టప్రాక్టీసు First P.

వన్—(ఒకటి)— శరీరముయావత్తు దృఢపఱచి, గడ్డము వక్షస్థలము
ONE నానునట్లు నెమ్మదిగా మెడముందునకువంచునది.

టు—(రెండు)—నెమ్మదిగా వచ్చినదానే వెనుకకుపోనిచ్చి, సాధ్యమైన
TWO నంతమట్టుకు మెడ వెనుకకువిరిచి, గడ్డమాకాశమువైపునుండునటుల దృష్టివెనుకకు నిగిడింపవలయును.

ఇటుల వకటి—రెండు అని కొన్నిసార్లుజెప్పి, జేయించి, హాల్టుఅనునాజ్ఞనిచ్చి గాంభీరనిల్వు (పొ॥)లోనిల్వునది

సెకండ్‌ప్రాక్టీస్. SECOND PRACTICE. రెండవనేర్పు.

వన్—ఒకటి—కుడిచెవి, కుడిభుజశిఖరమునానునట్లు, నెమ్మదిగా కుడి
ONE వైపునకు తలవంచి, మిన్నుజూచుచుండవలెను.

టు—రెండు—అచటనుండి నెమ్మదిగా, తల నిదుపుగా పైకిపోనిచ్చి,
TWO ఎడమచెవిఎడమభుజశిఖరమునానించి, మిన్నుజూడవలెను.

ఇటులకొన్నిపరియాయములుజెప్పి, పైరీతినిముగించునది.

థర్డ్‌ప్రాక్టీస్. 3 rd PRACTICE. మూడవనేర్పు.

వన్—ఒకటి—గడ్డము భుజశిఖరమునానునట్లు తలఅర్ధచంద్రాకారము
ONE గా తీసికొనివచ్చి, ఆపవలెను,

టు—రెండు—అచ్చటనుండి గడ్డము ఛాతీ పైభాగమును అంటి వ
TWO చ్చునట్లుగా అర్ధచంద్రాకృతిగాజుట్టిదెచ్చి, ఎడమభుజశిఖరము

ఫస్టుప్రాక్టీస్. FIRST PRACTICE. మొదటిసాధకము.

వన్—ఒకటి—కాళ్ళు పిరుదులవరకును ఎటుతిరుగనీయక బిగియబట్టి,
ONE నడుముపైశరీరము కుడివైపునకు తిరుగునట్లు, బొటనవ్రేళ్ళతో వీపునొక్కుచు, అదివరకు కుడిభుజమున్నతావునకు ఉరస్థలము వచ్చునట్లునడుముపైభాగము ప్రక్కకుత్రిప్పిమిన్ను జూడవలెను.

టు—రెండు—అచ్చటనుండి నడుము వెనుకకునొక్కియేయుండి, నెమ్మ
TWO దిగా, కరిగి, ఎడమభుజముండు తావునకుఉరస్థలము వచ్చునటుల నడుముపైభాగముత్రిప్పిమిన్ను జూడవలయును.

☛ పైరీతినేకొన్ని పర్యాయములు జెప్పిముగించునది.

సెకండ్ ప్రాక్టీస్. 2 ND PRACTICE. రెండవనేర్పు.

వన్—ఒకటి—చేతులాయాప్రక్కల నదుముచు, నడుము పైభాగము
ONE కుడికివంచి, కుడి మోచేయి భూమివైపున వుండునటుల గడ్డమెడను భుజముపైకివచ్చునటుల శరీరముకుడికివంచిమిన్ను జూడవలెను.

టు—రెండు—అచ్చటనుండిఎడమకువంచి పయిరీతిని జేయుచుండవలెను.

థర్డుప్రాక్టీస్. 3 RD PRACTICE మూడవనేర్పు.

వన్—ఒకటి—రెండువ్రేళ్ళతో నాభినొక్కి వంచి, మోకాళ్ళువం
ONE గనీయక, నిక్కియుంచి, నాభిపయిభాగము భూమిసమానాంతరమున చక్కగరిక్కరించి యుండవలయును.

టు—రెండు—వచ్చినదారినే నెమ్మదిగావెనుకకుపోనిచ్చి, బొటనవ్రే
TWO ళ్ళ వెన్నెముకను చక్కగనొక్కుచు, నిక్కి వెనుకకుజూచుచు, ఉరస్థలమూకాశమువైపునకుండునటులనుండవలయును.

షోల్డర్స్ ఎక్సర్‌సైజ్ SHOULDER EXCRCISE భుజసాధకము.

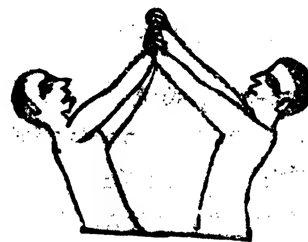
వన్—ఒకటి—నడుము పట్టువదలక భుజశిఖరములెత్తి, ముందునుం
ONE డివెను కకుమూ ఢులు దిప్పుచుండవలెను.

టు—రెండు—పైరీతిని- వెనుకనుండి ముందుకు దిప్పునది.
TWO

ఆరమ్స్ ఎక్సర్‌సైజ్ ARMS EXCRCISE చేతులసాధకము.

వన్-ఒకటి-నడుమువదలి పిడికిళ్లుబిగించి, కుడిపిడికిలిఎడమమెడపైకిఎడమ
ONE పిడికిలివెనుకనుండి కుడిప్రక్కకుతెచ్చి, మార్చిజేయుచుండవలెను.

టు—రెండు—కుడిపిడికిలి ముందులకుండునటుల కుడిచెవివద్దకు ఎడ
TWO మపిడికిలి వెనుకకువుండునటుల ఎడమనడుమువద్దకురానిచ్చివెంట [illegible] (కొన్నిసారి రెడిపాలులుజేసిముగించునది.)



ఉభయసాధకము.

DUAL EXERCISE.

రెడిఫర్ డ్యుయల్ ఎక్సర్‌సైజ్

READY FOR DUAL EXERCISE.

(ఉభయసాధనమునకు సిద్ధముగండు).

ఈఆజ్ఞవినినతోడనే ముందుతరగతివారు కుడిచేతిమీదుగా వెనుకకుతిరిగి (R. A. T.) రెండుచేతులవ్రేళ్ళువిప్పి, అరచేతులు ముందుకుండునట్లు తల పయికి నిడుపుగాఎత్తుట, రెండవతరగతివారు ఒకఅడుగు వెనుకకువెళ్లి, ముందుతగతివారివలెనే చేతులెత్తుట, ఒక్కసారిగాఁజేసినిలువవలయును.

గ్రిప్‌హాండ్స్——వారివారి పంజాలతో ఎదుటవారిపంజాలనుబట్టి,
GRIP HANDS ఎవరివైపునకుగా నొరుగనీయక, సరిగామధ్యకుపంజాపంజానుబట్టడు. గూడువచ్చునట్లుగా చేతులుపయికి నిగిడ్చిబట్టి, వ్రేళ్లతో మీామీాచేతులు బట్టియుండవలయును.

☛ ఈఆజ్ఞ ప్రతిసాధకమునకు ముందిచ్చునది.

ఫస్టుప్రాక్టీస్ FIRST PRACTICE మొదటిసాధకము.

వన్—ఒకటి——వారివారి కుడిచేతితో ఎదుటవారి ఎడమపంజా ఆ
ONE యాభుజములవద్దకు వచ్చునట్లుఅదుమవలయును.

* (ఎదుటవారదుమునపుడెల్ల మోచేతి పైభాగము ప్రక్కనంటియేయుండునటుల కాపాడుకొనవలయుఁజుండీ)

టు—రెండు—వచ్చినదారినే పయికిపోనిచ్చి, పయిదానికి మార్పుగా
TWO ఎడమచేత నదుమవలయును.

☛ ఇటుల వకటి రెండును వడిజడిమలులేకుండ కొన్నిపర్యాయములు జెప్పి, హాల్టు HALT ఆగుఁడు అనుఆజ్ఞనిచ్చి, గ్రిప్‌హాండ్స్‌పంజాపట్టుదుస్థితికివచ్చి, పంజాలువదలి, పొజిషన్ లోనిల్చునటుల జాగ్రతపెట్టవలెను.

సెకెండ్ ప్రాక్టీస్ SECOND PRACTICE రెండవసాధకము.

వన్—ఒకటి——బేసిసంఖ్యలవారు సరిసంఖ్యలవారి పంజాలనువారి
ONE భుజశిఖరములనంటునటుల పైరీతిని నదుమవలయును.

టు- రెండు. TWO బేసిసంఖ్యలవారిపంజాలను నదుమవలయును.

* ఇటుల పైరీతిని వన్-టు-కొన్ని [illegible]

వన్—బేసిసంఖ్యలవారి కుడిచేతి పంజాను-ప్రక్క నుండియే దింపి
ఒకటి చేతులుపట్టువదలక-పైచేయి ప్రక్కకు దింపుచుదించుటలోనే
ONE వెనుకకు దిరిగి వీపు లెదురగునటుల చేతు లెత్తి నిలుచునది.

టు—ముందుదిగియున్న పట్టు క్రిందనుండియు-రెండవగూడు తలపై
రెండు నుండియువచ్చునటుల ముందుకు తిరిగి-గ్రిప్‌హాండ్సులోనేని
TWO ల్చియుండవలెను. ఇటుల పైరీతినికొన్ని సారులు జెప్పి జేయించి

చేంజి—అనిఅర్డరిచ్చి-బేసి సంఖ్యలవారి ఎడమ చేతి పంజా గూడు
CHANGE నట్లు-జాగ్రత పెట్టి-వన్-టు-ఆజ్ఞలిచ్చుచు పై దానికి వ్యతిరి
క్తముగాతిరుగునటుల జాగ్రత్త పెట్టవలెను.

ఫోర్తుప్రాక్టిస్ 4th. PRACTICE. నాల్గవసాధకము.

వన్—గ్రిప్‌హాండ్సులోనే యుండిముడిచి లుఎత్తి పంజాలపై కూర్చుం
ఒకటి డుతరికుడిచేతనదుముచు, లేచుతరి ఎడమచేతనదుముచు, తిరిగి
ONE వకరిచేతిపట్టుపై మరివకరూనుచు, లేచిగిలపవలెను.

టు—బేసిసంఖ్యలవారు సరిసంఖ్యలవారి భుజముల దాపునకు వచ్చున
రెండు టులపిడికెళ్లు అదుముచు నదుమటలోనే ఉభయులు గూర్చుని
TWO గూర్చునుటలోనే సరిసంఖ్యలవారి నదిమి నదుముటలోనే
లేచినిల్చి-గ్రిప్‌హాండ్సులోనిల్చియుండవలెను.

ఫిఫ్తుప్రాక్టీస్ 5th PRACTICE అయిదవసాధకము.

వన్—గ్రిప్‌హాండ్సులోనేయుండ ఎగిరి, కాళ్లు 12 అం॥ వెడల్పు జేసి
ONE వేసి, మోకాళ్లు కలియునట్లు కూర్చుండి ఎగిరిలేచుటలోనే కుడి
ఒకటి కాలుముందునకును ఎడమకాలు వెనుకకునుపడునట్లును, ఉభయ
పాదములు కలయునటును, దుమికి కుడిచేతనదిమి నడుమువంచి
ఎగిరి యధాస్థానమున నిల్చునది.

చేంజి—మార్పుడు పైదానికి మార్పుగా అనగా పైరీతినే ఎగిరిలేచి
CHANGE ఎడమకాలుముందునకువేసి ఎడమచేత నదుమవలెను.

టు—బేసిసంఖ్యలు కుడిమోకాలు ఎడమమోకాలిలోనికి సరిసంఖ్య
TWO ల ఎడమమోకాలు కుడిమోకాలులోనికి వచ్చునట్లు కుట్టుపని
రెండు వానిరీతిని వెనుకకుతిరిగికూర్చునిఆదారినేఅపట్టున లేచినిల్చునది.
చేంజి—మార్పుడు-పైదానికి మార్పుగా తిరిగికూర్చుని లేచి మొదటి



౪వ పాఠము. 4rth Lesson

మాన్యుయల్ ఎక్సర్‌సైజ్
manual Exercise

ఫారందిలైన్,పొజిషన్, సైజ్, నం॥ ఆఫ్
Form the line, Position.,Size,number off
ప్రిపేర్ ఫర్ మాన్యుయల్ ఎక్సర్‌సైజ్
Prepare for manual exercise
బేసిసంఖ్యలవారు 2 అడుగులు ముందునకు సరి
సంఖ్యలవారు 1 అడుగు వెనుకకు వేసి, ఆప్‌రైటర్
జేసి, కాళ్లబొటనవ్రేళ్లు సహితముకలిపి పా॥నిల్చునది

ఫస్టుఎక్సర్‌సైజ్ ఏడకొలనకుగానిచెలింపక, చేతులు భాగికెదుట,
వన్, భుజములసరాసరియెత్తున ప్రక్కలనుండియే ని వుగాతె
1st ex, One చ్చి చప్పుడు గాకుండ అరచేతులు చేరబట్టి యుండు
టు . రెండుఅరచేతులు ప్రక్కలకు, రెండుబొట్టనవే క్రిం
TWO. . దివయిపనకు వచ్చునట్లుత్రిప్పి, ఆయాదిక్కులకు నిడుప్ర
గాపోనిచ్చి,పిరుదులదాపున రెండుమీజేతులు, జేర్చుడు.

కంటిన్యూదిమోషన్ (Continue the motion) పయిన జెప్పిన
వన్-టు - ఆర్డర్లు మనస్సునందు అనుకొనుచు అరచేతులు రొమ్మునకు
ఎదుట- మీజేతులు పిరుదులదాపున, వకసారిగాజేర్చుచుండవలయును

ఉపాధ్యాయులందరుకలసి ఒకసారిజేర్చువరకు సంఖ్యార్డర్ల
నిచ్చియు- పమ్మట నివ్వకయుజేయించి స్టెడి అను ఆజ్ఞవినినతోడనేఅగి
హాల్టువినినతోడనే (పా) నిల్చునట్లు అలవర్చవలయును.

సెకెండ్ ఎక్సర్ మొదటిసాధకమందలి, వన్, తీరుననే చేతులుచాచి
సైజ్ వన్. రెండుచిటికెనవేళ్ళుకలపి-అరచేతులూర్ధ్వముఖముగాను
2nd-ex-One దాప్పతీరున ఉండకుండునట్లును-నిగిడ్చి యుండుడు
టు అరచేతులు ముడిచి- ఆపిడికిళ్లు భుజములవద్దకు వచ్చున
Two. ట్లు, మోచేతులు వెనుకకదిమి, చేతులుక్రిందికి
విసిరిపిడికిళ్లువిప్పి అరచేతులు తొడలనుజేర్చవలెను

☞ పైప్రాక్టీస్ తీరుననే కంటిన్యూడి మోషన్ వ॥ జెప్పిముగించునది

థర్డు ప్రా॥ వన్ 3rd P One — బొట్టనవ్రేళ్లను తక్కిమ్మావ్రేళ్లతో బిగయబట్టి, అప్పుడికి భుజములవఱకు వడిగా అనుచువలయును.

టు Two. — ఆకాశమువైపునకు పిడికిళ్లు వడిగా పొడచి, మోచేతులతో క్రిందికి మొట్టినట్టు పిడికళ్ళు భుజములం జేర్చి వెంటనే అరచేతులు తొడలంజేర్చుకొనవలయును.

☞ పయిరీతిననే కంటిన్యూడి మోషన్ జెప్పి ముగించునది.

ఫోర్తు ప్రా॥ వన్ 4rth P One — పయిరీతిన ముడిచి, పిడికిళ్ళు ముందునకు నిముపుగా జాచితలమీదుగా చక్రాకారముగా వెనుకకుపోనిచ్చి తొడలవద్దనుంచి యథాస్థానమునకు రానిచ్చుచు చేయుచుండుడు

టు Two. — పయి నిబంధనలప్రకారమే పయిదానికి వ్యతిరిక్తముగా త్రిప్పుచుండునది. (స్టెడి ఆపి హాల్టు (హా) చేర్చునది.)

ఫిఫ్తు ప్రా॥ వన్ 5th P one. — పిడికిళ్ళుతిరగకయే ఎడమవైపునకు పొడిచి ఆయా భుజములవద్దకు వచ్చునట్లు ముడిచి, నిలుచునది.

టు Two. — పయిరీతిగా కుడివయిపునకు పొడిచి ముడుచునది.

త్రి Three. — పిడికిళ్ళు ఆయాప్రక్కలకొక్కసారిగా పొడిచి, ముడిచేత కంటిన్యూడి మోషనార్డరిచ్చి, అందఱు వక్కసారిగా ఎడమ, కుడి ఇరుప్రక్కలను పొడిచి ముడుచుచుండునది. (స్టెడి, హాల్టు) (హా)

సిక్స్తు ప్రా॥ వన్ 6 th P one — రెండుపిడికిళ్లు భుజముల నంటునటుల ప్రక్కలనుండి ముడిచి ఒకటితర్వాత నొకటిచొప్పున చాచుచుండునది

టు Two. — రెండుపిడికిళ్లొక్కసారిగా ప్రక్కలకు పొడిచి ముడుచునది.

త్రి Three. — కుడిపిడికిలి ఎడమభుజమువద్దకు ఎడమపిడికిలి కుడికక్షము లోనికి రానిచ్చుచు వెంటనేయథాస్థానమునకడుముచుండేది

చేంజ్ Change. పైదానికివ్యతిరిక్తముగా రానిచ్చి ముడుచుచుండునది.

☞ వన్-టు-త్రి-చేంజ్- అనియు, త్రి చేంజ్ అనియు, జెప్పి జేయించి స్టెడి హాల్టు ఆజ్ఞలిచ్చి రిఫారంగి లయన్ చేయించి, అటెంషెన్నువేసి శాల్యూటు డిస్మిస్ వగయిరాలుచెప్పి కవాతుప్రకారము విడుచునది.



లెగ్ యెక్సర్‌సైజ్ Leg exercise,

ప్రిపేర్ ఫర్ లెగ్ ఎక్సర్‌సైజ్.

బేసిసంఖ్యలవారు 2అడుగులుముందునకు సరిసంఖ్యలవారు 2 అడుగులు వెనుకకువేసి, రెండుతరగతులవారు రెండుచేతులు ఆయాప్రక్కలకు చాచుచునంతస్థలము మధ్య వైశాల్యముండునటుల, ఎడమచేతివైపునకు జరిగి వకరికొకరు మధ్యవెలుకొన నానించి-నిల్చి- చేతులు తొడలంజేర్చి ముందుతరగతివారు-ఎబౌట్ టర్న్ జేసి- కుడిహస్తమున ఎడమమోచేతిని ఎడమహస్తమున కుడిమోచేతిని చాతిపైన బిగియబట్టి సిద్ధముగానుండవలెను.

ఫస్టు ప్రాక్టీస్. 1st, Practice.

వన్ one...శరీరభారమంతయు కాలివ్రేళ్ళమీద నుండునటుల మడమలు నెమ్మదిగా యెత్తుచు, తిరిగి నెమ్మదిగా నానుచుండవలయును

టు Two. — తనువు దృఢపర్చి ముంగాలిపయి నిల్చియే యుండి, ఒకటితరువాత నొకటిచొప్పున మడమల పిరుదులకు తాకించుచు తిరిగి ముంగాలిపయి నానుచు చలింపక జేయుచుండవలెను

త్రి Three. — రెండు మడిమలనొక్కసారిగా పిరుదులకు తాకించుచు తిరిగియథాప్రకారమానుచుండవలెను. స్టెడి. హాల్టు(హా) లోనిల్చునది

సెకండ్ ప్రా॥ వన్ 2nd P. 1. — రెండుచేతులు నిడుపుగా అరచేతులు క్రిందివయిపున కుండునటుల భుజముల సరాసరియెత్తున చాచి-కుడికాలివ్రేళ్ళతో కుడిఅరచేతిని తన్ని భూమినాని వెంటనే ఎడమ అరచేతినితన్ని భూమినానినిలుచుచుండునది.

☞ కాళ్ళవ్రేళ్ళనంట కడుకొనహస్తంబు కదలవలదు వలదువంచభువికి)

టు Two — అదేప్రకారము ఎడమకాలితో ఎడమ అరచేతిని- కుడిఅరచేతిని- క్రమముగాతన్ని భూమినానుచుండవలయును.

త్రి Three — ఎడమకాలితో కుడిఅరచేతిని కుడికాలితో ఎడమ అరచేతిని వకటితరువాతనొకటిచొప్పున వడిగాతన్నుచు పంజాలపయి నానుచుండునది- హాల్టు

థర్డు ప్రా॥ వన్ 3rd. P1. — చేతులుఆయా ప్రక్కలకు పయిరీతినేచాచి- వడకన్నకుగానిచలింపక ఎడమకాలితో ఎడమచేతిని కుడికాలితో కుడిచేతిని తన్నుచు రావలెను

టు Two — ఎడమకాలితో కుడిఅరచేతిని కుడికాలితో ఎడమచేతిని (ప్రక్కలనుండి చేతులు కదలకయు దిక్కులకయి శరీరము త్రిప్పకయు) తన్నుచుండవలెను

త్రి Three — త్రొక్కుటు ప్రక్కలనే ఆలార్చుచు పయికి ఉంకించి కుడి కాలునుముందుండియు ఎడమకాలును వెనుక నుండియు ఒకదానికొకటి అడ్డముగునట్లుద కాల ఎగిరి మార్చుచుమిక తిరిగిఅరీతినేడు మారుచుండునది

ఫోర్తుపొ॥ ఎడమచేతిని కుడిహస్తమున కుడిచేతిని ఎడమహస్తమున వీపు వైపున
వన్ బిగియబట్టి ఎడమకాలు వైపునకు మూరెడు పైవేసి ఒకటితరువాత నొకటి
4Th.P.1. చొప్పున మోకరించుచు (మోట్టివటుల వడిగ భూమిపైనను) నిలుచుండెది.
టు ఎడమమోకాలు కుడికాలిపంజాపైనను కుడిమోకాలు ఎడమకాలిపంజా
Two పైనను ఆనించుచూ తిరిగిలేచి నిలుచుచు రావలయును
త్రి పైరీతినే పట్టి రెండుమోకాళ్ళు ఒక్కసారిగ ముందుకు కుడుంచి మోకరించితిరి
Three. గినిలుచుచు రావలయును (తొందరపాటులేక చేతులుపట్టువదలక చేయుడు)
ఫిఫ్తు పొ॥1 పైరీతినే చేతులు బిగియబట్టి ఉంచి - మోకాలునలదుకొనుటకై ధాతి ఎంత
5thP.1. మాత్రము వంగనివ్వక ఒకటితరువాత నొకటిచొప్పున జంఘులుదరము వానున
టునోకాలు రొమ్ము వనుముచు తిరిగి పంజాలపయి వానుచు రావలెను
టు కుప్పించిపయికెగసి రెండు మోకాళ్ళొక్కసారిగా రొమ్మునుముచూవడి
Two గాయథాస్థానమున ముంగాళ్ళపయినుముకుచు రావలెను.
త్రి కుడికాలినుడిమ ఎడమమోకాలివంటు నటుల వంచిలేచ్చి వెంటనే ముందు
Three కు విసిరి తిరిగియథాస్థానమున ఎప్పటిరీతిగాని తత్క్షణము మెగసి ఎడమ కుడిమితో
అరీతిసేకుడి మోకాలిగాని తొందరపాటులేక భూమిపానుచు రావలెను.

సిక్సు ప్రా॥ బొట్టనవ్రేళ్ళు వీపువయిపునుండునటుల నడుముపట్టుకొని-కుడికాలుశరీర
వన్ మునకు అడ్డముగానుండునటుల- మోకాలువంగకుండునటుల నిడివుగాముం
6Th Pl దుకుచాపి ఎడమకాలిమీద నెమ్మదిగకూర్చుని లేచుచుండ వలయును.
☞ చేంజ్ (Change) అరీతినేఎడమకాలుచాచి కుడికాలిమీద చేయుచుండుడు
టు కుడికాలువెనుకకువంచి ఆసీలముడమ ఆచేతితోపట్టి మోకాలు భూమిపాన
Two కుండ నెమ్మదిగా ఎడమకాలిపయికూర్చుని చలింపకనిలుచుచుండుడు.
☞ చేంజ్ (Change) పయిరీతినేఎడమకాలినిబట్టి కుడికాలిపయి చేయుచుండుడి
త్రి కుడికాలుకుడివయిపునకు12అంగుళములపయిన వేసిపంజాలపయి లేచిఎడమ
Three చేతిమీదుగ వెనుకకుతిరిగికుట్టుపనివానివలెకూర్చుని లేచుటలో యథాస్థాన
మునకు తిరిగినిలుచుచుండవలయును (యిజారుపరిశీలించుటకుమంచిసాధనము)
చేంజ్ (Change) పయిదానికివ్యతిరిక్తముగాతిరిగి కూర్చునిలేచుచుండుడు.

పయిపనులుబాగుగాఅలవడినపిమ్మట చేతులువీపునకలయగట్టిజాగ్రతగా జేయింపవలెను.

☞ ఎంబాంతో - రబారదు త్రాటికొనలు ఇరుచేతులబూని - కాళ్ళక్రిందనుం డిపోయి తలపయినుండి వచ్చునటుల చక్రాకారముగా త్రిప్పుచూ పాదముల దాపున కురావేగమి ఎగిరిదాటుచూ రావలయును- పిమ్మట ఒకపాదము ముందునకు వేసి గిలిచి ఒకటితరువాత నొకటిచొప్పున తాడు ఆగకుండా దాటుచుండవలయును.

అలవడినపిమ్మట అడుగుపొడుగుగల కట్టెబట్టి అటు ఇటు దాటుచుండి పిమ్మట వేళ్ళచిగురులకలపి భూమిపాని వెనుక ముందులకు దాటుచూ రావలయును. Y. S. R

Lesson 5. ౫ వ పాఠము.

పొజిషన్. అటెంక్షన్, సైజ్ నెంబర్ ఆఫ్ డీప్.
Position. Attention, size—Number off—*Deep*.
ప్రిపేర్ ఫర్ ఫిజికల్ డ్రిల్. Prepare for physicul Drill.

బిగ్గరగాను దీర్ఘముగాను ముందుతరగతివారు "నెంబర్ ఆఫ్" చేయవలయును-. వారివెనుకతరగతి వారు వారిముందుపిల్లవాని సంఖ్యను తాముకూడజ్ఞాపకము నుంచుకొనవలయును.

కమ్మెన్సు. ముందుతరగతిలోని సరిసంఖ్యలవారున్ను, వెనుకతరగతి
Comunce. వారున్ను (రైట్ యబౌట్ టరన్) మీద వెనుకకుతిరిగి ముందుతరగతి సరిసంఖ్యలవారు 4 అడుగులున్ను, వెనుక తరగతి బేసి సంఖ్యలవారు 7 అడుగులున్ను సరిసంఖ్యలవారు 11 అడుగులున్ను, లెక్కించుచునడచి (లెఫ్టు ఎబౌట్ టరన్ మీద) ముందుకు తిరిగినిలువవలయును (మొదటితరగతి బేసిసంఖ్యలవారు యథాస్థానముననే నుండవలెను.) (క్లాసందరు వక్కసారిగా చేయువరకు (రిఫార్మ్ ది లైన్) (Reform the line) అనునాజ్ఞనిచ్చి తిరిగిరెండుతరగతులుగా ఏర్పాటుకాగానే కమెన్సుఅను నాజ్ఞనిచ్చి, తిరిగిపైచెప్పిన ప్రకారము చేయించుచుండవలయును-

(హే) ఫస్టు ఎక్సర్‌సైజ్-1st exercise.
వన్. ఒకఅరచేతికి రెండవ దెదురగునటుల వేగముగాతలపై
One. కినిడువుగా నెగరవేయవలయును. (శరీరమంతయు బిగబట్టిచే
టు. యుము) మనస్సులో ప్రతిచిన్నవాడు వన్. అనిఆజ్ఞనిచ్చి
Two. వెనుకనుంచిచేతులు ముందుకు చక్రాకారముగా తీసుకొనిప
చ్చి తిరిగియథాస్థానమునకు నిడివుగా తలపైకిరానిచ్చి ఆపి,
టు, అనిఆజ్ఞనిచ్చి అదేప్రకారము త్రిప్పి, ఆపి, అదేప్రకారము త్రి, ఫోర్, ఫైవ్, ఆజ్ఞలిచ్చి, త్రిప్పి. సిక్సుఅని ఆర్డరిచ్చి చక్రాకారముగా త్రిప్పుటకు బదులుగా పిరుదులవద్దకు రావేగమే తట్టిఆపవలయును.

☞ క్లాసందరు ఒక్కసారిగా కలసిచేయుచుండవలయును.

త్రి (Three) అరచేతులు తొడలనుజేర్చి (హే) లో నిలువవలెను.

☞ అందరు కలసి చేయుటకుగాని, పరిశ్రమకుగాని అవసర మని తోచినచో, కంటిన్యూ ది మోషన్ అనిఆజ్ఞ నివ్వవలయును.

క్లాసందరు ఏకసారిగా చక్రాకారముగా మొదటిచిన్నవా
డు, లేక ఉపాధ్యాయు లిచ్చు సంఖ్యలకెల్ల త్రిప్పుచుండి,
ఉపాధ్యాయులు స్టెడి (Steady) అని ఆజ్ఞ యివ్వడముతోడ
నే పిరుదులవద్దతట్టి త్రి ఆజ్ఞకు(ప్రా)రావలెను.

సెకండుఎక్సర్‌సైజ్ 2nd Eexercise.

బెండింగ్ అండ్ స్ట్రెచ్చింగ్ ది బాడి Bending & stretching the body

ఫస్టుప్రాక్టీస్ చేతులు రెండునునిగిడించి, కుడిచేయి సాధ్యమైనంత పై
వన్. కెత్తి, అరచేయి ఆకాశమువైపునకును, మీఁచేయి తలవైపున
1st P. కును, యుండునటుల మనికట్టు పైభాగము వెనుకకువిరచి త
One లఎత్తి, మీఁచేతియందుచూపునిలిపి, ఎడమచేయి ఎడమప్రక్క
కు చేర్చియేయుంచి, నడుముఎడమప్రక్కకు వంచిఉండవలెను.
టు (Two) కుడిచేయి ప్రక్కనుండియే వాల్చి, ఎడమచేయి అదేప్రకా
రమెత్తి, కుడివైపునకు వంగి, పైప్రకారము, ఎడమచేయిచూ
చుచుండవలెను.

సెకెండ్ ఎడమచేయి పైనుంచి చక్రాకారముగా నాభిదిగువనుంచి
ప్రాక్టిస్ రానిచ్చి, కుడిచేయిదాపుకు పైచేయిరావేగమే రెండుచేతు
వన్. లు అచటనుంచి పైకత్తివేగమున విసిరి, నడుముపైభాగము
2nd P. one కుడివైపునకుత్రిప్పి, నడుము, తల, మణికట్లు, వెనుకకువిరిచి
మీఁచేతులుచూడవలయును.
టు. అచటనుండి రెండుచేతులు ఏకవూపున నాభిమీదుగా ఎ
Two డమవైపునకు పోనిచ్చి ముందురీతిని చూడవలెను.

థర్డుప్రాక్టిస్ కుడికాలు కుడివైపునకు 12 అం॥ పైనవేసి, మోకాళ్లు
వన్. వంగకుండ, నడుమువద్దనుంచి వంగి, రెండుచేతుల మధ్యవేళ్ల
3rd P. one. తో రెండుకాళ్ల బొటమనవేళ్ల నానవలెను.
టు. లేచినిల్చి దండలనాయాప్రక్కల నంటియేయుంచి, ము
Two కిళితకములమురితిని వేళ్ళన్నియు కలిపియుంచి, మనికట్లవ
ద్దనుంచి లోనికివంచి ఆయాచేతుల నఖాగ్రముల ఆయాభాతి
యున్నతె స్థలముల నానవలయును.
త్రి. భుజముల సమానవెడల్పు చేతులమధ్య నుండునటులయు,
Three అరచేతు బాహ్యముఖముగా ఉండునటులయు, చేతులుపైకిపొడి

చి, నడుము, తల, మనికట్లు వెనుకకు విరిచి, మీఁచేతులచూ
చుచుండవలయును.
ఫోర్. శరీరమునిడుపుజేసి "టు" ఆర్డరకు చెప్పినప్రకార
Four ముగానిలువవలయును.

☞ ఇట్లుకొన్ని పరియాయములు చెప్పి "త్రి" ఆర్డరిచ్చి పిమ్మట
ఫోర్తుప్రాక్టీస్ చెప్పవలయును.

ఫోర్తుప్రాక్టీస్ Forth practice.

వన్ పైనుంచియే చక్రాకారముగా ఎడమప్రక్కకు పోనిచ్చి
One నాభిక్రిందుగా కుడివైపునుండి తలపైకినిడుపుగా రానిచ్చి సె
కెండుప్రాక్టీసు మోస్తరుగా మీఁచేతుల జూచుచు, మోకాళ్లు
తన్నిపట్టి ఎడమకాలి బొటమనవ్రేలు మాత్రమాని కుడికాలి
మీద శరీరభారముంచవలయును.
టు అచటినుండిపయిని చెప్పినట్లు ఎడమవైపున రానిచ్చి కుడికాలి
Two బొటమన వ్రేలాని ఎడమపాదముపైభారముంచవలయును.
త్రి కుడిచేయితలమీదుగా ఆకాశమువైపున పోనిచ్చి కుడిప్రక్క
Three గా రానిచ్చి తొడనుచేర్చి కుడికాలు దెబ్బకలుపుకొనవల
యును.

☞ రెండుచేతులు ఆయాప్రక్కలకు చేర్చుట కాలుచేయుట ఒకక
సారిగా చేయవలయును. ఉపాధ్యాయులందరు కలసిచేయు
వరకు కొంకక జెప్పిముగింపవలయును

థర్డుఎక్సర్‌సైజ్ 3rd Exercise

బెండిగ్ అండ్ స్ట్రెచ్చింగ్ ది ఆరమ్సు Bending & stretching the arms.

వన్. మోచేతులపైభాగము ప్రక్కలనంటియేఉంచి గుప్పెళ్లు
One ముడిచి గోళ్లుముందుకు ఉండునటులపిడికిళ్లు భుజశిఖరముల ప
క్కకడమవలయును.
టు. గుప్పిళ్లువిప్పి కుడిఎడమలకు ఆయాచేతుల, మీఁచేతులుపైకుండు
Two నటుల భుజముల సరాసరి ఎత్తునపొడవవలయును.

☞ ఆర్డరు వన్‌లో ఎంతవడిగాముడిచి అదిమిరో అంతవడిగా వి
ప్పి వేళ్లన్నికలిపి పొడవవలయును

వన్ (One) పైనచెప్పిన ప్రకారము వన్ (పొ) రావలయును.
త్రీ(Three) పైకిపొడిచి శరీరమంతయు పైకినిగడతన్నవలయును.
వన్ One పైరీతినె రావలెను.
ఫోర్(Four) చేతులుతొడలకుజేర్చి (పొ) లోనిలువవలెను.
☞ శరీరము, తల, ఎంతమాత్రము కదలనివ్వవద్దు.

పోర్తు ఎక్సరసైజ్ 4th Exercise

ది లంజ్ The Lunge.

రెడి. Ready — మడమకదలకుండ కుడికాలి పంజా కుడివైపునకుత్రిప్పి ఎడమకాలిమడమను కుడికాలిమధ్య పల్లమందు కుడికాలికి అడ్డముగాయుండునటుల వేసి నాల్గువేళ్లుకలిపి ముందుకును, బొటనవ్రేళ్లు వీపువైపునకుండునటుల నడుముబట్టి రెండుమోచేతులు వెనుకకదిమి ఛాతీముందుకు విరిచి, ముందుకుతిరిగి ఎదుటచూపునిలిపి ఉండవలెను.

ఎన్ గేజ్ Engage — కుడికాలు 18 అంగుళములు వెనుకకు లాగి తట్టి (రెండు పాదములమీద శరీరభారముంచి) రెండుమడమలు ఏకగీతలో ఉంచి, మోకాళ్లమధ్య విశాలముండు, నటుల బాగుగాకుంచి జంఘలు (hips) ముందుకదిమి ఎడమపాదమెత్తి అక్కడనే భూమినితట్టవలెను.

లంజ్. Lunge — ఎడమకాలు 18 అంగుళములుముందున తట్టివంచి, కాలునిడువుచేసి, కుడితొడముందుకదిమి ఎడమమోకాలు లోపాదమునకు సమానాంతరమున కుడికాలు భూమిమీద తన్నిపెట్టి శరీరము, తల, నిడువుగాను యుంచవలయును.

ఎంగేజ్ Engage — కుడిమోకాలు కుంచి ఎడమకాలు వెనుకకు ఎప్పటిస్థలమునకులాగి ఎంగేజికిపయినచెప్పిన ప్రకారముండవలయును

ఎబౌట్, About — మడమలమీద రైట్ఎబౌట్ టరన్ చేసి—సరీగా వెనుకదిక్కునకు కుడికాలునున్న దాని ఎడమవైపునకు యడమకాలున్నుఉండునటుల జేయవలయును.

(Lung)లజ్ వెనుకటితీరుననే కుడికాలిమీద జేయవలయును.
(About)ఎబౌట్ త్వరలో కాలివ్రేళ్లు పైకెత్తి, మడమలమీదనేకుడివయిపుగా వెనుకకు తిరిగి కుడికాలుతన్నిపట్టి ఎడమమోకాలువంచి

వ్రేళ్ళుభూమిమీదనానవలయును.
ఎంగేజ్(Engage) మునుపటితీరుననే.
Ready రెడి మొదటితీరుననే.
Front ఫ్రంట్ చేతులుతొడలను జేర్చి ముందువైపునకు తిరిగి (పొ) ప్రకారముండవలయును.

☞ లంజ్ పొజిషన్ లోయుండగా ఫరు ఎక్సర్ సైజు కవేన్నుఅనిఉపాధ్యాయులార్డరుయివ్వవలయును నియమింపబడ్డపిన్నవారు 1-2-3-4 అనిఆర్డర్లను క్రమముగా ఇచ్చిజేయుచు రెడి, ఫ్రంట్, అనిఉపాధ్యాయులిచ్చు ఆర్డర్లకు వానికిచెప్పియున్న ప్రకారము జేయవలయును.

ఫిఫ్తు ఎక్సర్ సైజ్ 5th Exercise

బెండింగ్ అండ్ స్ట్రెచ్చింగ్ దినీస్ Bending and stretching the knees.

వన్ One. — శరీరమునిడువుగానుంచి, త్వరలో బొటనవ్రేళ్ళవీపున, తతిమ్మావ్రేళ్ళు కడుపువైపున ఉండునటుల తొంట్లనుపట్టిభుజములు మోచేతులు బాగుగా వెనుకకు విరువవలయును.

టు Two — కాళ్లువంగకుండ సాధ్యమైనంత పైకినిడువుగా, 'టూ' అని దీర్ఘముగా ఉపాధ్యాయులు ఇచ్చుఆజ్ఞతో కూడానెమ్మదిగాబొటనవ్రేళ్లమీద లేచినిల్వవలయును.

త్రీ Three — తలఎత్తిఉంచి మోచేతులువెనుకకు బాగుగానొక్కి కుడిమోకాలు కుడిప్రక్కనకు, ఎడమమోకాలు ఎడమదిక్కునకు, వచ్చునట్లు ఆయాప్రక్కలకు బాగుగానొక్కి నెమ్మదిగావంచి పిరుదులు మడిమలకు తాకునట్లు కూర్చునవలయును.

టు Two — శరీరము నిడువుఅయ్యేటట్లు నెమ్మదిగా దీర్ఘముగాఇచ్చుఆజ్ఞతో కూడలేచి బొట్టనవ్రేళ్ళమీదనిల్చిఉండవలెను.

ఫోర్(Four) నెమ్మదిగానేమడిమలు భూమిమీదనానవలెను.
ఫైవు(Five) చేతులు తొడలనుజేర్చి (పొ) లోనిలువవలెను.

☞ 1-5 ఆర్డర్లకుతప్ప తతిమ్మయావత్తు గీతగీచి ఉండు ఆర్డర్లకు, ఉపాధ్యాయులిచ్చు దీర్ఘమైనధ్వనితోకూడ నెమ్మదిగాచేయుచుండి 2-3 ఆర్డర్లుచేయునపుడు శరీరము ఎటువంగనివ్వక దృఢపర్చిఉంచి జాగరూకతతో చేయుచుండవలయును,

సిక్స్తుఎక్సర్ సైజ్ 6th exercise (2nd and 4th com).

ఫస్టుకంబైండ్ ప్రాక్టీస్ (First combined practice),

రైట్.లజ్ Right Lunge — బొటనవ్రేలు వీపువైపునకు తక్కినవ్రేళ్ళు కడుపువయిపునకుయుండునటుల ఎడమచేతితో ఆతుంటినిపట్టి, రైట్ అఫ్టరన్ చేసి ఎడమకాలునిడుపుగా భూమినితన్నిపట్టి, కుడికాలు **3.6** అంగుళములపైనకుడివైపునకు కుడిమోకాలిక్రిందిభాగమునిట్టనిడుపుగాను, లోపాదముకుమీదుగా మోకాలును శరీరముకుడివయిపునకుత్రిప్పయును, తుంట్లనదనుంచి వెనుకవైపునకువంచియును వేసి, వెయుంటలోనే కుడిచేయినిడుపుగాతలమీదకెత్తి తలవెనుకకువిరచికుడిమీచేతిని చూచుచుండుడి

టు Two — ఎడమకాలువంచకుండ కుడిచేయి ఆప్రక్కనుజేర్చి వకరుసారిగా వేగముతో ముందుకుతిరిగి (పొ) నిలువవలయును.

ఫ్రింట్‌లంజ్ Front Lunge — లెఫ్టుటరన్ లోనాల్గవవంతు తిరిగిరైట్‌లంజ్ లోచెప్పియున్నప్రకారముకుడకాలుముందుకువేసి, చేతులకుమధ్యభాతీవెడల్పుండునటుల రెండుచేతులుపైకెత్తి ఆయాకండ్లతో ఆయామీచేతులు జూచుచుండవలయును.

టు Two — రెండుచేతులు ఆయాప్రక్కలకు అర్ధచంద్రాకృతులుగా వేగముగాపయినుంచి ప్రక్కలకుపోనిచ్చి తొడలప్రక్కలజేర్చి ముందుకుతిరిగి (పొ) లోనిలువవలెను.

లెఫ్టు లంజ్ Left lunge — నాల్గవవంతు లెఫ్టుటరన్‌జేసి (రైట్‌లంజ్ ఆనేఆర్డరుకుడివైపున చేసినప్రకారము) ఎడమకాలుఎడమవైపునకు వేసి, ఎడమచేతితో చేసిచూచుచుండవలయును.

టు (Two) పైరీతనే (పొ) లోనికివచ్చి ముందునకుతిరిగి నిలువవలయును.

☞ ఎడమవైపున ఆరంభించి ఇదేప్రకారము చెయించవలయును. అప్పుడు ఫ్రంట్‌లంజ్‌లో ఎడమకాలు ముందువేయుటతప్ప తక్కిన్ని యావత్తుపనులు ముందురీతియే. (జడ్జింగ్ బిటైమ్‌కమ్మేన్సు) అని ఆర్డరు యివ్వ ముతోడనే కుడినుంచి ఆరంభించి మూడుపనులు చేయుచుండవలెను పిమ్మట హాల్టుఅను ఆజ్ఞనిచ్చి ఆపి లెఫ్టు లంజ్ కమ్మేన్సుఅని తిరిగి ఆర్డరిచ్చి ఎడమప్రక్కనుంచి ఆరంభించి కొన్నిపర్యాయములు అలాగునచేయించిపిమ్మట పైరీతిని హాల్టుచెప్పి ఆపవలెను.

సెవెన్తు ఎక్సర్‌సైజ్ - **7th exercise.**

వర్కింగ్ షోల్డరస్. working the shoulders.

ఫస్టుప్రాక్టీస్. వన్. 1st. P. One. — భుజములతో సమానవెత్తున యుండునటుల ఆయాదండల ఆయాప్రక్కలకెత్తి మోచేతుల క్రిందిభాగములు వానిపైకి సమముగావచ్చిముకుళిత కమలములరీతిని వ్రేళ్ళుకలిపి, ఆయాభుజసిఖరములపైని ఆయాకొనగోళ్ళనానవలయును.

టు. Two. — వ్రేళ్లువిప్పి, అరచేతులు పైకుండునటుల భుజముల సమానవెత్తున ఆయాప్రక్కలకు చాచవలయును.

సెకండ్‌ప్రాక్టీస్ 2 nd Practice

వన్. One. — భుజముల సమానవెత్తున చేతులురెండు ముందునకునిడుపుగాకొనివచ్చి అరచేతులు అందరు వకరుసారిగా తట్టవలయును.

టు. Two. — మోచేతులురెండును వడిగా వెనుకకు పొడిచి, చేతులు రెండును భుజముల యెత్తుననే ముడిచి, గోళ్ళు ముందుకుండునటుల గుప్పిళ్ళ భుజముల చేరువున ఉండునటులమోచేతుల వెనుకకదిమి తలయెత్తి ఛాతిముందుకువిరిచినిలువవలెను.

థర్డుప్రాక్టీస్. 3rd Practice.

వన్. One. — రైట్‌లంజ్,, తీరుననే కుడికాలువేసి, శరీరముకుడివైపునకు నిగిడ్చి చేయితలపైకెత్తుటకు బదులుగా ఎడమపిడికిలి ముందునకు నిడుపుగాపొడచి, కుడిపిడికిలి కుడిఛాతీప్రక్కనాని, ముందునకు దృష్టిప్రసరింపజేసి, నిలువవలయును.

టు. Two. — ఎడమమోచేతితో వెనుకకుపొడిచినట్లు ఆఛాతిప్రక్కనుఆపిడికిలిజేర్చి వెంటనేకుడిపిడికిలి ముందుకుపొడిచి పైరీతనేజూచుచుండవలయును.

ఫోర్తుప్రాక్టీస్ 4th Practice.

వన్. One. — కాళ్ళవ్రేళ్ళుపైకియెత్తివుంచిఎడమచేతిమీదుగాఎడమదిక్కునకు మడిమలమీద తిరిగి, రెండుపిడికిళ్ళు ఛాతి ఇరుప్రక్కలనుండి ముందునకుపొడిచి, ఎడమ మోకాలువంచి, కుడికాలునిగిడ్చి ముందుచూపునిలిపి ఉండవలయును.

టు. Two. — రెండుపిడికిళ్ళు ఛాతి ఇరుప్రక్కల కదమవలయును,

☞ ఇట్లుకొన్ని పరియాయములు చేయించి పిల్లలు ,,వన్'' పొజిషన్ లో ఉండినపుడు ,,త్రి'' ఆర్డరు ఇవ్వవలయును.

☞ అందరు ఒక్క సారిగా కుడిచేయి తలమీదనుండి చక్రాకారముగా కుడితొడను, ఎడమచేయి ఎడమతొడను ముందునకు తిరుగుటలో నే జేర్చి (పొ) కువచ్చి ముందుచూపునిల్పి ఉండవలెను.

ఎయిత్ఎక్సర్‌సైజ్ 8 th Exer cise.

ఫోర్తు అండ్ సెవెంత్ కంబైండ్ ఆర్ సెకెండ్ కంబైండ్ ప్రాక్టిస్.

4th & 7th Combind or 2nd Combind practice.

లంజౌట్, ఎయిట్‌కార్నర్సు. Lungout 8 corners.

దిలంజ్. The lunge. రైట్‌అప్‌టరన్ జేసి, అనివరకు కుడిచేయి ఉన్నవైపునకు నిల్చిన ఎన్నెపునకు, మధ్యమూలగా- లంజ్,కు చెప్పి ఉన్నప్రకారము కాలుముందునకువైచి, రెండుఅరచేతులు ముందునకు ఉండునటుల పిరుదుల సమానమెత్తువవాటి ఇరుప్రక్కలకు వెనుకదిక్కున ఉంచునటుల భుజములువెనుక కదిమి ముందు చూపునిగిడ్చి ఉండవలయును.

వన్. One. ఏకపదస్థ కుడికాలెడమకాలి సమానాంతరమున బొటన వేళ్లు సమస్వరంగుళములుండునటుల మడిమలంగెత్తి, ప్రస్తుతమున లంజార్డరుకునిల్చి ఉన్నమూలకును, ఆ ఆర్డరునకు ముందు ఏదిక్కున సూటిసల్పి ఉండిరో ఆదిక్కునకును, మధ్యమూలకు తిరిగి రెండుఅరచేతులు భుజముల సమానంతరమున సమపగాదెచ్చి చేరబట్టవలెను.

దిలంజ్ The lunge. మొదటనిల్చులో ఉంచునపుడు కుడిచేయి ఏవైపునఉండెనో ఆదిక్కునకు, కుడికాలువిసిరివేసి, వంచి, మొదటిలంజ్ ఆర్డరుకు చెప్పిన రీతి రెక్కలల్లార్చి ఉండవలయును.

టు Two. ముందులంజార్డరుకు ఏదిక్కునకు కాలుముందుకు వేసియుండిరో ఆదిక్కెదురగునటుల కుడిమడ మెడమ మడమను జేర్చి, వన్‌రీతినే చేతులుజేరబట్టునది.

☞ ఇటులఒకసారి మూలకొకసారిదిక్కునకు కాలువేయుచు కాలు ముందుకువేసినపుడెల్ల రెక్కలల్లార్చుచు, మడిమలం జేర్చునపుడెల్ల చేతులంజేర్చుచు. ఎనిమిదిసంఖ్యార్డర్లను జాగరూకతతో

క్రమముగగా ఎనిమిది దిక్కులం జూపుచు చుట్టుచుంచిరిగి ముందునకువచ్చి అరచేతులుజేర్చియే యుండవలయును.

త్రి. Three. చేతులు, తొడలంజేర్చి, (పొ) లో,నిల్చిఉండవలెను.

☞ చేంజ్ ఉత్ లెఫ్టు లంజ్ (Change with left Lunge,) అని హెచ్చరికాజ్ఞ ఇచ్చి పైనజెప్పిన రీతినే దిలంజ్-వన్, దిలంజ్-టు, దిలంజ్- త్రి, అని పైరీతినే, ఒక్కొ కటి హెచ్చించుచు, ఎనిమిది దిక్కులకు, ఎనిమి దార్డర్లనిచ్చి అపసవ్య ప్రదక్షిణ నమస్కారంబులం జేయించి, ఎడమకాలు ముందువేయుచు ఎడమవయిపుననుండి తిరిగి ముందునకువచ్చి చేతుల జోడించి నిలిచిఉండగా త్రి, ఆర్డరిచ్చి (పొ)లో, నిలుచునటుల జాగ్రతపెట్టవలయును.

నైంత్ జనరల్ ప్రాక్టీస్, (9th General practice.)

వన్ (One) ఫస్టు ఎక్సర్‌సైజ్‌లో వన్, రీతినే చేతుల నెత్తవలయును

టు (Two) ఫస్టు ఎక్సర్‌సైజులో, టు రీతినే గాని, నాల్గుసార్లుమాత్రము త్రిప్పి, తలమీదనే నిడుపుగా ఆపి ఉండవలయును.

రెడీ (Ready) ముకుళితకమలమురీతినే వ్రేళ్లుజేర్చి కొనగోళ్లు భుజశిఖరములనాని, దండలు పక్కలనంటియేయుంచి భుజములనదుమవలయును

రైటులంజ్ Right Lunge. 'రైట్ లంజ్' తీరుననే కుడికాలు త్వరగా కుడివైపునకువేసి, కుడిచేయి రేవుతల సమానాంతరమునకు, ఎడమచేయి జంఘసమానాంతరమునకు రానిచ్చి, అరచేతులు ఆకాశమునయిపునకు త్రిప్పి, వ్రేళ్లు కొద్దిగా లోనికి వంచి పయిచేతిని చూచుచుండవలెను.

రెడీ (Ready) ఎడమకాలు వంగకుండ కుడికాలు ఉంకించితెచ్చి పయినచెప్పిన 'రెడీ' తీరుననే ఉండవలయును.

లెఫ్టులంజ్ 'కుడికాలువేసి కుడిచేతితో చేసినప్రకారం' ఎడమ

Left Lunge. కాలువేసి ఎడమమన ముఖ్రిన ఎడమచేతితో చేయవలయును.

రెడీ (Ready) పయిరీతినే కొనగోళ్లభుజశిఖరముల నానవలయును.

త్రి Three చేతులవిప్పి, అరచేతు లెదురగునటుల భుజముల సమానాంతరమున పైకివిసిరి, తిరిగి కొనగోళ్లభుజశిఖరములనానుచు ముమ్మారుజేసి, చేతులు నిడుపగునట్లు డెల్ల, కాలి వ్రేళ్ల మీద నిడుపుగా లేచుచు, చేతులెత్తి, వ్రేళ్లమీదనే, నిలిచియుండవలెను.

ఫోర్ Four, చేతులు తలపై నిడుపుగానేయుంచి, ఫస్టు ఎక్సర్ సైజులో చెప్పినప్రకారం కూర్చుండవలయును.

ఫైవ్ Five భూమినుంచి పైకెగురుటలోనే కాళ్లనిడుపుజేసి, నిడుపుజేయుటలోనే 20 అంగుళములం తరముండునటుల కాళ్ళు వెడల్పుజేసి, వ్రేళ్లతో భూమినాని, చేతులునిడుపుగా తలమీదనే ఉంచి ఉండవలయును.

సిక్సు Six. కాళ్ళుకొద్దిగావుంచి, శరీరము ముందుకువంచి, రెండు చేతులు కాళ్లమధ్యకు పోనిచ్చి, తిరిగి అపూపుననే తలమీదకు రానిచ్చి రెండుకాళ్లుంజేర్చి, చేతులు తొడలంగూర్చి(పొ)లోనిలువవలయును.

☞ ఈపని నెంబర్లమీద బాగుగా అలవడినపిమ్మట 'రెడీ' 'అవే ఆర్డర్లతో యావత్తు ఎక్సర్ సైజులు కావలసినన్నిపర్యాయములు జేయుంచి, 'స్టెడీ' అని ఆర్డరిచ్చి (పొ...అ) లో నిలుపు చేయవలయును. పిమ్మట 'రీ-ఫారం ది లైన్' అని ఆర్డరిచ్చి చేరిన పిమ్మట క్రమప్రకారం క్లాసు విడువవలయును



మిలటరిడ్రిల్. Milatary Drill.

ఎక్స్టెన్సివ్ మోషన్. Extensive motions.

ఫస్టు ప్రాక్టిస్. First practice.

ఒక్ one. వ్రేళ్లన్నియుకలిపియేయుంచి అఱచేతులు పైకియుండునటుల నాభి దిగువున చేతులు వంచకుండ నడిమవ్రేళ్ల కొనలు తగులునట్లు ఆని, ఒక్ అని ఉపాధ్యాయులిచ్చు దీర్ఘముతోగూడ నెమ్మదిగా మోచేతులు వంగకుండ తలపైకి నిడుపుగా యెత్తి అప్పటనుండి వ్రేళ్లపైభాగముకలియునట్లు రెండుచేతులు తలపైకివంచి ఆమధ్య పొడుగువ్రేళ్ల నడితల నాని మోచేతులు ఆయాప్రక్కలనేయుండునటుల అచ్చిమి నిలువవలయును.

టు Two అనియుపాధ్యాయులిచ్చుదీర్ఘశబ్దముతోగూడశిరస్సునుండి తటాలున చేతులుపైకి నిడుపగునటుల విసిరి, రెండరచేతులు విసురుటలోనె, ఆయాప్రక్కలకు ద్రిప్పి, దీర్ఘముతోగూడ నెమ్మదిగ ఆయాప్రక్కలనుండియే చేతులు రెండును అధ్వని ఆఖరగుసరికితొడలనుచేరునటుల బహుజాగరూకతతో అందరు కలిసి ఒకరీతిని జేయవలయును.

త్రి Three త్రి అని యుపాధ్యాయులిచ్చుశబ్దముతోగూడ అరచేతులనుఆయాప్రక్కలకుద్రిప్పి టు ఆర్డరుకుదించినదారినేపైకినిడుపుగాయెత్తి అఱచేతులు ముందుచూచునటుల రెండుబొటనవ్రేళ్లుమెలికివేసి చూపుడువ్రేళ్లురెండును మీదచేర్చవలయును.

ఫోర్ Four. మెలికివిప్పి, రెండరచేతులు ఆయాప్రక్కలకు ద్రిప్పి, శబ్దముతోగూడ నెమ్మదిగా ఆయాప్రక్కలనుండియే, మడమలవద్దనుండిమోక్రళ్లప్రక్కలఅరచేతులరాయుచుఛాతిముందరకుబుకునటుల నెమ్మదిగా క్రిందికిదెచ్చి తొడలనుజేర్చి (పొ)లో నిలువవలయును.

సెకెండ్ ప్రాక్టిస్ 2nd Practice.

వన్ రెండుఅరచేతులు ముందున కతివేగమునదెచ్చి ఛాతి

One. యెదుట భుజశిఖరములు సమానాంతరమున జేర్చి జేర్చుట లో నేముకముల నెత్తి, శరీరము ముందునకు వంగనివ్వక, చలించక, ముంగాళ్ళమీద నిలిచియుండవలయును.

టు. నిల్చినరీతి నేయుండి అరచేతులు పిరుదుల్ల సమానాంతరమున
Two. వచ్చునట్లు అరచేతులు ఆకాశమువైపునకు ఉందునట్లును, రెకరెల్లార్చి ముంగాళ్లమీద నిలిచియుండవలెను.

ఉపాధ్యాయులు కంటిన్యూది మోషన్ (Continue the motion) అనునాజ్ఞనివ్వడముతోడనే పైరీతిని ముందున్నట్లు చేతులు జేర్చుచు వెనుకకు రెకరెల్లార్చుచు అంధరు కలసి చేయుచుండవలయును పిమ్మట ఉపాధ్యాయులు హైడీ అను నాజ్ఞనివ్వడముతోడనే రెకరెల్లార్చి నిలిచి హాల్టనుఆజ్ఞ యిచ్చినతోడనే చేతులుతొడలన్ చేర్చి మడమలాని నిలుపవలయును.

థర్డుప్రాక్టిస్ 3rd Practice-

వన్, పిడికిళ్లు ముడిచి భుజములసమానాంతరమున ముందునకు
One. నిడువుగారానిచ్చి శరీరమును వృథపరచి నిలిచియుండవలెను

టు అతివేగమున ఆయాప్రకరలకు పిడికిళ్లుఛాతీముందు కుబుకు
Two. నటులపోనిచ్చి మడమలనెత్తి నిడువుగా నిలిచియుండవలయును.

త్రి. పైనుంచిగుప్పిళ్ళచక్రములరీతిని వెనుకకుపోనిచ్చుచు ఆ
Three. యాప్రకరలనే చుట్టుచుండవలెను,

ఫోర్, అదేప్రకారముకిందనుండి వెనుకకు పోనిచ్చుచు, పై
Four. నుండిముందుకురానిచ్చుచు, పైదానికి వ్యతిరిక్తముగా అయాప్రకరలనే త్రిప్పుచుండవలెను.

(కొందరు త్రి, అని చెప్పినప్పుడు — ఒకరసారి ముందునుండి త్రిప్పునటులయున్ను — ఫోర్, అని చెప్పినప్పుడు వెనుకనుంచి ఒకరసారి త్రిప్పునటులయున్ను జెప్పి — రెండుపనులలోను (కంటిన్యూది మోషన్) అని చెప్పి, పైరీతిని చేయించుటయును గద్దు).

ఇట్లు (త్రి) (ఫోర్) అని చెప్పి కొన్నిపర్యాయములు చేసినపిమ్మట పైరీతి నే స్టెడీయని చెప్పి, ఆపిహాల్టు అని చెప్పి (పౌ) లో ఆపినిలుపవలెను,

Lesson. 6. ౬. వ పాఠము.

Position	Attention	Size	Number off
పొజిషన్	అటెన్షన్	సైజ్	నంబర్ ఆఫ్

Prepare for School Drill. ప్రిపేర్ ఫర్ స్కూల్ డ్రిల్.

కమెన్స్ —
Commence. బేసి సంఖ్యలవారు మూడు అడుగులుముందుకు, సరి సంఖ్యల వారు రెండడుగులు వెనుకకు వేసి అరమడి సైజన్ చేసిసిద్ధముగా ఉండవలయును. లబ్బరు మోస్తరుగా సాగి అంటియుండెడు కుడిసినివేసి పయిన, పంచ ఛడ్డి మోస్తరుగా బిగకట్టి పైకుట్టకటాకెట్టి గాని యీడ్రిల్ చేయరాదు. (లాగు, కాసీలు, షేలు)

SCHOOL DRILL EXTENSIVE MOTION 1st PRACTICE.

స్కూల్ డ్రిల్ యక్స్టెన్సివ్ మోషన్ ఫస్టుప్రాక్టిస్.

వన్ —
One అరచేతులు భూమివైపు కుండేటట్లు భుజముల సరాసరి యెత్తునచేతులమధ్య ఛాతివెడల్పుండునటుల చేతులు నిడువుగా ముందుకు చాపవలయును.

టు — అరచేతులు రెండున్ను యెదురగునటుల తలమీదకు
Two వేగముగాను నిడువుగాను ఎత్తవలయును.

త్రి —
Three వ్రేళ్ళపయిభాగము కలుసుకొనునట్లు మధ్యవ్రేళ్ళు తలకు తాకించవలయును.

ఫోర్ —
Four తటాలున చేతులుపయికెత్తి కుడిబొటనవ్రేలితో యెడమ బొటనవ్రేలును పట్టి కాళ్ళు వంగనియ్యక చేతులు ముందుకువంచి మధ్యవ్రేళ్ళు కాళ్ళబొటనవ్రేళ్ళకు తాకించవలయును.

ఫైవ్ —
Five చేతులుకత్తివాటముగా తల కిరుప్రక్కలవచ్చునటుల వేగముగాను నిడువుగాను తెచ్చి అరచేతులు ఎదురయ్యేలాగున వుంచవలెను.

సిక్సు Six కత్తివాటముగా త్వరలో తొడలను చేర్చవలయును.

సెకెండ్ ప్రాక్టిస్ వన్— Second practice One చేతులను ముందుకుచాపి రెండుఅరచేతులు ఛాతీకి యెదుట నిడువుగా చేర్చవలయును అలా చేరునప్పుడగు ధ్వని ఒక్కరుచేయు ధ్వనివలె వినబడువరకు చేయించుచుండవలెను.

టు— Two రెండు మీజేతులు కలయునట్లుగా చేతులు మళ్లద్రిప్పి భుజములనుచుట్టి తెచ్చి ముందుకువంగక పిరుదులవద్ద మీచేతులుకల్పవలెను. ‹ఉపాధ్యాయులు,కంటిన్యూది మోషన్'అనిఆజ్ఞ యిచ్చి ‹వన్-టు'అను ఆర్డర్లు యిచ్చుచుండవలయును పిల్లలువన్ అనునప్పుడెల్ల వన్ ఆర్డరు పనులున్ను టు అనునప్పుడెల్ల టు ఆర్డరుపనులున్ను చేయుచుండవలయును పిమ్మట‹ఉపాధ్యాయులు,'స్టెడి' అనుఆర్డరు యివ్వడముతోడనే‹టు ఆర్డరులో నిలిచియుండవలయును.

త్రి— Three గుప్పిళ్ళుపట్టి భుజముల సరాసరియెత్తున ముందుకు చేతులు చాచవలెను.

ఫోర్— Four తలవైపుగా వెనుకనుంచి ముందుకు చక్రమురీతిని త్రిప్పి ముందుస్థానమున నిలిపియుండవలెను.

ఫైవ్— Five కాళ్ళవైపుగా చక్రమురీతిని త్రిప్పవలయును పైప్రకారమే ఫోరు ఫైవ్ అనిచెప్పి తోచినన్నిమార్లుచేయించవలయును.

సిక్సు— Six ఎడమకాలు ౧౨ అంగుళములు ముందుకువేసివంచుట కుడికాలదేప్రకారము వెనుకకువేసిబిగదన్నుట యెడమచెయ్యి గుప్పిలితో ముందుకుచాచుట కుడిగుప్పిలిఛాతీని ఆనించుట ఏకకాలముననే జరగవలయును.

ఛేంజ్— Change పైదానికిమార్పుగా అనగా కుడికాలు కుడిచెయ్యి ముందుకు యెడమకాలు యెడమచెయ్యి వెనుకకు ఒక్కసారిగానే మార్చవలయును

(సిక్సు- ఛేంజ్- అని చెప్పి తోచినన్ని చేయించి పా॥ నిలుపవలెను.)

థర్డుప్రాక్టిస్ Third practice వన్ One కుప్పించి గజముమేర ముంగాళ్ళమీద ముందుకువురికి కూర్చుని ఎడమమోకాలు ముందుకువంచి యెడమ పిడికిలి ముందుకుచాచి కుడిపిడికిలి ఛాతీనిచేర్చవలెను-

టు Two వెనుకకుగుప్పించి యెప్పటిస్థానమునకు యురికి యథాప్రకారం నిలువవలయును.

ఛేంజి Change పైచెప్పినప్రకారమే యురికి కూర్చుని కుడికాలుకుంచి కుడిపిడికిలిచాచి అదేప్రకారం చేయవలెను.

టు Two పైరీతియే అనగా పయిన‹టూ'కుచెప్పినట్లుచేయుము

త్రి Three కుప్పించి అదేప్రకారము వెనుకకురికి‹వన్ ప్రకారమే చేయవలయును

ఫోర్ Four యథాప్రకారం యెప్పటిస్థానమున నిలువుడు.

ఛేంజి Change పైరీతినే మార్పుచేయవలయును.

ఫోర్ Four పైమోస్తరుగానే.

ఫైవ్ Five పిడికిళ్లుబిగించి చేతులు ఊపుమీద కూర్చునిలేచి యెడమకాలు ఒకడుగు ముందుకు కుడికాలు ఒకడుగు వెనుకకు యెడమకాలుమడమ కుడికాలిమధ్యపల్లముకు సరిగాయుండునటుల ఒక్కసారిగా వేసి ముందు కాలుకుంచి యెడమపిడికిలిసాచి కుడిపిడికిలి ఛాతీని చేర్చి ఛాతీవిరచిముందుకుచూపునిలపవవయును.

ఛేంజి Change మధ్యకురికి కూర్చునిలేచి, కుడిచేయి కాలు,ముందుకున్ను ఎడమకాలు చేయివెనుకకున్ను వచ్చునట్లు ముందుప్రకారము చేయవలెను.

సిక్సు Six గుప్పెళ్ళు భిగబట్టిచేతులు ఊపుమీదకూర్చుని లేచి మధ్యను దుమికి ఎడమ ముంగాలిమీద ఎడమచేతిమీదుగా గిర్రునయథాస్థానమునకు తిరుగవలయును.

ఛేంజ్ Change కూర్చునిలేచి పైప్రకారమే కుడికాలుమీద కుడిచేతమీదుగా తిరుగవలయును.

Lesson 7. ౭. పాఠము.

నేటివ్‌డ్రిల్ Native Drill.

కాళ్ళు చేతులసాధనము. Legs and hands exercise

ఫస్టుప్రాక్టిస్ వన్ First practice One	మోకరించి మోకాళ్ళకు మూరెడుపైన భూమిమీద అరచేతులు ఆని మోకాళ్ళునెత్తి మునిగాళ్లమీద అరచేతులమీద అర్ధచంద్రాకారముగా ఉండవలయును.
టు Tw	అరచేతులవద్దకు ఛాతీవచ్చునటుల తలముందుకుచాచి భూమికి సరాసరిగా శరీరము నుంచవలయును.
త్రి Three	చేతులు స్థానముతప్పకుండ మోకాళ్ళక్రింద ఆనక మునిగాళ్లమీద కూర్చుండవలెను.
ఫోర్ Four	వెంటనే అరచేతులకు మూరెడుపైకి తలవచ్చునటుల భూమిసరాసరిగా శరీరముచాచి త్రి అనగానే త్రి నెంబరుకు చెప్పిన ప్రకారం కూర్చుండవలెను పిమ్మట ఉపాధ్యాయులు 'ఫోర్ త్రి' అనిఆరుపరియాయములు చెప్పి పిల్లలచే లెక్కించుచుండవలయును.
ఫైవ్ Five	చేతులతోను భూమినితోసివేసి అరచేతులు చరిచి యథాస్థానమునకువచ్చి నిలువవలయును.
సిక్సు Six	ఒక్కసారిగానే దండెము మోస్తరుగా పాదములకు రెండుమూరలపైన అరచేతులు ఆని శరీరముభూమికి సరాసరిగా రానిచ్చి వెంటనే అర్ధచంద్రాకృతిగా వుండునటుల నడుముపైకెత్తి కుడిపాదము ఒక మూరెడు ముందుకువేసి వంచి ఛాతీవద్దకు పిడికిళ్లు వచ్చునట్లు మోచేతులు వెనుకకదిమి యెడమమోకాలు భూమిని ఆననియ్యక పాదమంతయు భూమికి ఆని ఉంచి (గరుడవాహనమువలె నిలువవలెను.)
ఛేంజ్ Change	కుడిపాదముకు బదులు ఎడమకాలు వేయుటతప్ప తక్కిన వ్యాపనులు ముందుప్రకారము చేయవలెను.

సెకండుప్రాక్టిస్ వన్ Second practice One	ఇందులఫస్టుప్రాక్టిస్ 'వన్' ప్రకారము చేతులు ఆని దండెముతీసి అర్ధచంద్రాకారముగా కాళ్ళు చేతులు ఆని ఉండవలయును.
టు Two	చేతులతో భూమినివడిగాతోసికుడిచేతిమీదుగా వెనుకకుతిరిగి వెంటనే చేతులు మామూలుగాఆని కాళ్లు పయికి ఎగరవేసి మెలికె విప్పుకొనవలయును.
త్రి Three	దండెముతీసి వెనుకకు అర్ధచంద్రాకృతిగా రావడముతోనే యెడమచేతివైపుగా తిరిగి కాళ్ళుమార్చి యథాస్థానములో నిలవవలయును.
ఫోర్ Four	ముందుకువాలి దండెముతీసి శరీర భారమంతయు చేతులమీదనుంచి చేతులమధ్యనుంచి కాళ్లు భూమి నాననియ్యక ముందుకువిసిరి మడమలమీద ఆనవలెను.
ఫైవ్ Five	చేతులమధ్యనుంచి కాళ్లుయథాప్రకారముగా వెనుకకు తీసిపిమ్మట మడమలకుతగులునట్లుగా కూర్చుండి లేచి నిలువవలయును.
థరుడుప్రాక్టిస్ వన్ Third practice One	మునిగాళ్ళమీద కూర్చుని చేతులు పయిన చెప్పిన ప్రకారం ముందుఆని అక్కడనుంచే కంగి ఛాతీ భూమితో సరాసరిగా ముందుకుపోనిచ్చి చేతులు నిడుపుచేసి నడుమువంచిఆకాశమువైపుచూచి, వచ్చిన దారినే వెనుకకువెళ్ళి కూర్చుండవలెను.
టు Two	పైప్రకారం దండెముతీసి చేతులమీద భారముంచి కుడిచేతి వెలుపల కుడికాలును రెండుచేతుల నడుమను ఎడమకాలును వచ్చునటుల ఒక్కసారిగా విసిరి మడమలక్రిందను ఆని వెంటనే చేతులనుంచి కాళ్ళు వెనుకకుతెచ్చి కూర్చుండవలెను.
త్రి Three	అదేప్రకారము కుడికాలుమధ్యకు వచ్చునటుల ఎడమకాలు యెడమచేతి ప్రక్కకువచ్చునటుల చేసి వెనుకకు విసిరి కూర్చుండవలయును.

ఫోర్ ముందు ప్రకారము దండెముతీసి తల క్రిందకుకుంచి
Four ఆయా మోచేతులమీద మోకాళ్లు మోపి వెంటనే
వెనుకకు తన్ని కూర్చుండవలయును.

ఫైవ్ దండెముతీసి రెండుకాళ్లు పైకెగరవైచి పాదములు
Five తట్టి భూమినిఆని చేతులవడ్డ లేచి నిలువవలయును.

ఫోర్తుప్రాక్టిస్ కుడిచేయికుంచి యెడమచంకకి వరకు శిరస్సుపోనిచ్చి
వన్ యెడమకాలు కుడికాలుమీదనుంచి యెడమవైపునకు
Fourth practice కాలుపొడుగు అవునంతవరకు పోనిచ్చి ఆనవలెను.
One

టు అదేప్రకారము కుడిచేతిక్రిందకు శిరస్సుపోనిచ్చి యెడ
Two మకాలు మీదకు కుడికాలు పోనియ్యవలెను.

త్రి దండెముతీసి లేచీలేవడములో కాళ్లుచేతులు పైకుబి
Three కించి యెగిరి రెండరచేతులు చప్పుడగునట్లుగా కలిపి
వెంటనే విడదీసి యథాస్థానమున వెయ్యవలయును.

ఫోర్ దండెముతీసి వెంటనేకుడికాలుచేతులమధ్యకు రానిచ్చి
Four శరీరభారము కుడికాలు మీదనుంచి యెడమకాలు
యెంతమాత్రము వంచకుండా ఎడముచేతి మీదుగా
చక్రాకారముగా ముందుకురానిచ్చి కాలుముందుకు
రావడముతోడనే రెండుచేతులు యెత్తికాలుదాటి
పోవడముతోడనే చేతులుభూమినిఆనికుడిచేతిమీదుగా
కాలు చక్రాకారముగా వెనుకకు పోనిచ్చి రెండు
చేతులమీదను శరీరభారముంచి కుడికాలెగరవేసి
రెండుకాళ్ళు యథాస్థానములో నుంచవలయును.

ఫైవ్ అదేప్రకారముగా ఎడమకాలు చేతులమధ్యకు తెచ్చి
Five కుడికాలితో చేయవలయును.

ఫిఫ్తుప్రాక్టిస్ దండెముతీసి రెండుకాళ్లమీదుగాకూర్చుండికుడికాలు
వన్ యెడమచేతివైపుకువిసిరి వెంటనేయెడమచేతివైపుగా
Fifht practice వెనుకకు తిరిగి యెడమతొడపైభాగముభూమినికొట్టి
Ont వెంటనేకుడికాలుతో కలుపుకొని అర్ధచంద్రాకార

ముగా నుండవలయును.

టు ముందుచెప్పినప్రకారము కుడికాలుమీదనుండి దానితో
Two కూడ యథాస్థానములోకి రావలయును.

త్రి దండెముతీసి కుడిచేతితోను, కుడికాలితోను, తోసి
Three యెడమచేతిమీదుగా వీపుమీదవ్రాలి రెండుఅరచేతులు
తలవద్ద భూమిని ఆనించి పాదములు రెండు మీది
కెత్తి ఒక్కసారిగా చేతులతోభూమినితోయుచు పాద
ములు రెండుపిరుదుల ప్రక్కల పడునట్లు వడిగా
క్రిందకుతన్ని తటాలునలేచి నిలువవలెను.

ఫోర్ దండెమురీతినే చేతులు,కాళ్లు,భూమిని ఆని ముందుకు
Four సాగి కుడిచేతిక్రిందికి తలపోనిచ్చి కుడికాలెత్తి
వీపువైపున భూమిని ఆని చేతులు యెంతమాత్రము
స్థానమును తప్పనియ్యక వెల్లకిలగా తిరిగి మొగ్గ,
మోస్తరుగా యేర్పరచి యెడమచేయి,కాలు,కుంచి
కుడికాలెత్తి మీదనుంచి ముందుకువేసి మొగ్గ దండె
మురీతిని మారునట్లు ముందుకు తిరిగివచ్చియథా
ప్రకారముండునట్లు చక్రాకారముగా తిరిగి వచ్చు
చుండవలెను.

ఫైవ్ ముందురీతినే ముందుకుసాగియుండి తలకుంచి కాళ్లు
Five రెండు వక్కసారిగా వడిగా ఆకాశము వైపుకు
ఎత్తి మెడయెత్తి తలక్రిందుగా కాళ్ళుపైగా ఆపి
తిరిగి కాళ్లను ఆనుచురావలయును (ఇట్లుచేయు
నప్పుడు చేతులుకుంచియే యుండవలయును). ఇట్లు
బాగా అలవాటు అయినపిమ్మట అర్ధచంద్రాకృతిగా
నిలిచి చేతులు ఎంతమాత్రము వంగకుండానే కాళ్లు
పయి కెగరవేసి కాళ్లమీద నిలిచినట్లే చేతులమీద
నిలుచుట అలవాటు చేయుంచవలెను.

THE DUMB-BELLS EXERCISE.

డంబెల్సు సాధకము.

THE METHOD OF PREPARING DUMB-BELLS.

The Dumb-bells must have a handle with two bells one on each end. The handle should be of wrought iron or wood 7 inches long and $1\frac{1}{4}$ inches in diameter and the bells must be oval shaped and may be cast iron or wooden ones.

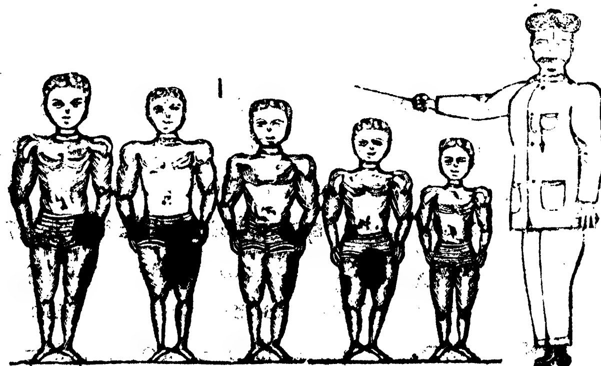
The Dumb-bells for boys below 15 years of age should be of the [illegible] wood (బల్లూర ముదలగునవి) 2 to 8 lbs. a pair in weight and for those from above 15, from 10 to 20 lb a pair according to the strength of the boys concerned.

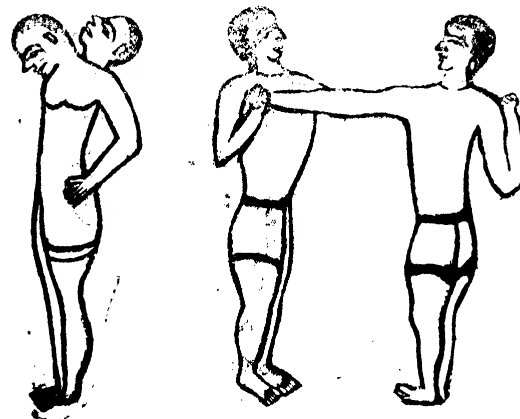
The "Light Dumb-bells exercise" being principally intended for developing the trunk of the body and making the limbs supple the dumb-bells should not be heavy. Hard wooden dumb-bells with wide circular turned ends, such as spheres, are the most suitable. Of this mode of exercise, I may, with confidence, re-echoe the words of Professor Archibald Maclaren of the Oxford Gymnasium.

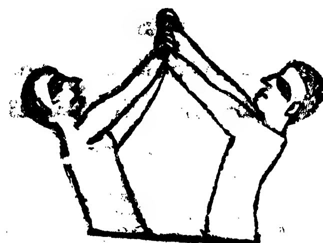
"The system which I advocate is the result of my professional life—developed and matured by every means which I could bring to bear upon it by physiological theory or practical test. The period of its preparation extends over nearly a quarter of [illegible] for during that period I have [illegible] midst of a living stream of [illegible] every school, public and private, [illegible] possessing every degree of physi[illegible] every phase of physical weakness. [illegible] system has been [illegible] character defined, and its results [illegible] progressive courses slowly [illegible]

R.

శ్రీవ్యాయామశాస్త్రము.







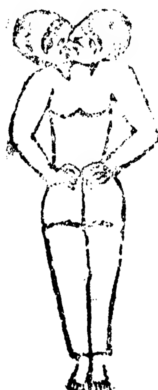
పంక్తినిలకడ (File in) మొ॥ 1 పాఠమువరకు అక్షరాభ్యాసకులు మొదలు 1 వ తరగతివరకును నేర్పవలయును

2 వ తరగతి మొదలు 4 వ తరగతివరకును 2 వ పాఠము మొ 3 వ పా॥ ఆఖరువరకు వరుసవారిగా నుపవందగు. 4 వ పాఠము 1–2 తరగతులకున్ను — 5 వ పాఠము 3 వ తరగతి మొ॥ 5 వ త॥ వరకున్ను 9 వ పా॥ 6 వ త॥ మొ॥ ఇంటర్ మీడియేట్ వరకున్ను 7 వ పా॥ బిద్యో క్లాసువరకున్ను చెప్పందగు మొదటి త॥ నుండి ఇంటర్॥ కు వచ్చుతరికి 7 వ పా॥ ఆఖరువరకు అనర్గళముగా నేర్పియుండవలెను.

శ్రీమదేసూరిత్యపరినామక శ్రీమదేలూరి వంశజలధిసుధాకర శ్రీ
వాద్వశిష్ట ధనసుబుషిగోత్ర శిష్టకరణ కులజ లక్ష్మీనృసింహామం
తోపాసక భక్తజనశిష్టాగరిష్ట బాపన్నపరినామక బ్రి
హ్మసుదర్శనబుల్లిమాంబా పుత్రబలరామహంతివెం
కటాచలపాత్ర విబుదజనత్రాణ శ్రీరామ
మంత్ర పారీణ శ్రీరామచంద్రరాయ ప్రణీ
తంబైన శ్రీవ్యాయామ శాస్త్రింబు
సండలి అహ్వాన విసరనాదిప్రవృ
ధమయాజ్ఞలును వివిధ
ఆంధ్రఆంగ్లేయ సాధ
కంబులు గల్గియున్న 7
పాఠములుగల సాధనసా
మాగ్రిలేక పెక్కండ్రొ
క్కతరి నాచరింపందగి
ఏయేపాఠములు ఏయేత
తరగతులకు చెప్పందగు
వివరములుగల మొదటి
భాగము

శ్రీ





3 వ భాగము. 3rd PART.

1. డంబెల్సు అనగా రెండువైపుల వెలగకాయలవలె నుండు రెండుగుండ్లు గలిగి మధ్య పిడికిలికి నిముడు పిడికలిగియుండు కసరతుసాధనము. 15 సం॥ వయస్సులోపు పిల్లలు రెండుపౌనులుమొదలు 8 పౌనుల యెత్తువరకు నుండు కట్టి డంబెల్సు జతతో వారివారి శరీర దృఢత్వమునుబట్టి చేయుచుండవలెను. ఆపైవయస్సువారు ఒక్కొకటి 5–7½–10 పౌనులుగల జతలతో జేయవచ్చును. మధ్యపట్టుకట్టి గట్టి యినుముగా నుండవలెను చివరగుండ్లు బీడుపోత పోయించవచ్చును. అంతా గట్టియినుముతో జేయించినచో బహుమంచిది. బిల్లకట్టి, మద్దికట్టి మొ॥ బరువుగల గట్టికట్టి దొరకినయెడల వానితో 8 పౌనుల లోపుగా నుండు జతనుగా డంబెల్సు చేయించినయెడల నుత్తమము.

2. దేహారోగ్యమునకై పాటుపడ నాసక్తికలిగి యితర సాధనములతో చేయుటకు శక్తిలేక కడుపుపెరిగి కాళ్లు చేతులు సన్నగిలి బోరయెండి తొండవలె నుండు నశక్తుడైన నొక్కసంవత్సరము పాటు ప్రతిదినము ఉదయము 30 నిమిషములు ఇందు విధించిన పద్ధతుల ప్రకారము పద్ధతి యొక్కంటికి ఆరుసార్లచొప్పున నైన గురుముఖమున నేర్చి చేయుచుండి చెమట ఆరినపిమ్మట గోరువెచ్చనినీళ్ళ స్నానము జేయుచున్నయెడల తగినతిండి లేకున్నను నీసాధకము సింహరూపమును చిరాయువును గలుగజేసి శరీరమునకు అమితబలమిచ్చి బుద్ధి దృఢపరుచునని రూఢిగా జెప్పగలను. అట్టిచో మిము బోటి శృంగారావయవములుగలిగిన మంచి యాహారముల భుజించు మృదుశరీరులు దృఢగాత్రులగుదురని వేరె జెప్పనేల.

3. ఇంత నిరుపద్రవమై కొద్దికాలమున నమితబలమిచ్చి 5 సం॥ మొదలు 50 సం॥ వయస్సువాండ్రవరకు వ్యాయామము చేసికొనుటకు నుపయుక్తమైనదై నిత్యవిధిగా బాల్యమునుండి వీని పరిచితికలిగి 50 సం॥ వరకు జేయుచున్నయెడల రోగమన్న దెరుగక దృఢకాయులై 100 సం॥ సుఖముగా జీవింపుదురు. దీనిపాటి సాధనము మరియొకటి యుండదని మనఃపూర్తిగా నమ్మవలెను. ఈ డంబెల్సు చేయునపుడు నడుము బిగించి వదులుపాటి దళసరి కుడితినిదొడిగి ఱొమ్ము వెనుకకు గట్టి మనస్సు సంతోషకరముగా నుంచియుండవలయును. ఎక్కువ బరువుగల జతపుచ్చుకొని తక్కువసార్లు చేయుటకంటె తక్కువబరువుగలవి పుచ్చుకొని

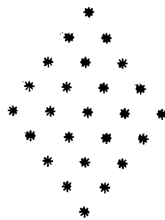
యెక్కువసార్లు చేయుట మిగుల బాధకరమైయున్నది. ఇందులో విధింపబడ్డ పద్ధతులు అన్ని ఆరుసార్లచొప్పున నొక్కరోజుననే మొదట నేర్చుకొనుపిల్లలు చేయుటకష్టము గాన దాని నెరిగి యుపాధ్యాయులు తగినరీతిని జెప్పుచుండవలెను. ఈ యుత్తర సర్కారులలో నుండు బాలురకు పెద్దలకు నిప్పటిస్థితినిబట్టి 2 పౌనులు మొ॥ 20 పౌ॥ మొ॥ జతచాలునుగాన నింతకంటె నెక్కువ యెత్తుగలవానితో సేయించ కూడదు. ముఖ్యముగా నుపాధ్యాయులు వారి భుజసామర్థ్యమును దేహదార్ఢ్యమును గనిపెట్టి యిట్టివానితో నీవు నిత్యము చేయుచుండవలెనని విధింపవలెను. అలాగు విధించినపిమ్మట తిరిగి మార్పు చెప్పువరకు పిల్లలు అంతకంటె నెక్కువబరువు నెత్త కుండ జాగ్రత్తపెట్టవలయును.

వీనితో సాధనను చేయించునపుడు క్లాసు నిలుపుటకు అనేకవిధములుగలవు అందు నాలువిధములు ఇచ్చట వివరించెదను.

మొదటిది.— పిల్లలను రెండుతరగతులుగాజేసి యొకదానికి నొకటి యెదురుగా నిలిపి యొక్కొకని చేయిచాపినను తాకకుండ భద్రపరిచి నిలుప వలయును.

రెండవది.— చక్రాకారముగా చిన్నపిల్లలను మొదటనిలిపి రెండవతరగతి పిల్లలను వారికి బారెడుదూరమున వారిచుట్టు రెండవచక్రముగా నేర్పరిచి పొడుగుపిల్లలను మూడవచక్రముగా వారి చుట్టునిలిపి యుంచుట రెండవది.

మూడవది.— మొదట నొకనిని వానివెనుక నిరుప్రక్కల గిద్దఱను వారివెనుక అలాగుననే మువ్వురిని వారివెనుక నలుగురిని ఈచొప్పుననే అందఱను ఈక్రిందిచుక్కలరీతిగ నిలిపి యెదుట నుపాధ్యాయులు నిలిచి చెప్పుట మూడవవిధము.



నాల్గవది.— మూడవనిలుపు నిలిపి వెనుకనుంచి యొక్కొకని తగ్గించుచువచ్చిన యెడల యెటుచూచిన సమముగానుండు చదరపుక్లాసు ఏర్పడును. ఇదియే నాల్గవనిలుపు అందఱు కనబడునటుల ఉపాధ్యాయులు నలుదిక్కుల తిరిగి చెప్పుచుండవచ్చును.

అయిదవది.— క్లాసు సైజుగావించి వన్. టు, త్రీ, వన్. టు. త్రీ అని క్లాసుదివర వరకు లెక్కింపజేసి ఆలాగున క్లాసందరు మూడుతరగతులుగా భాగింపబడినట్లు బోధపరచి .(వన్, నెంబర్సు టూ స్టెప్సు టుది ఫ్రంటు, త్రీ నెంబర్సు టూస్టెప్సు టుది రియ్యర్ స్లోమార్చి), అని ఆర్డరు యిచ్చి, (మూడుతరగతులుగా నేర్పడినపిమ్మట,) ఆరండి స్టెప్సు యిచ్చి చేయించునది అయిదవది.

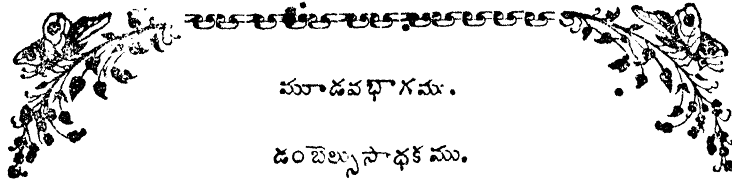
ఆరవది.— పంక్తిగా నిలిపిపార్టు బోయస్ స్టెప్ ఔట్ టూల్ బోయిస్ స్టెప్ బ్యాక్ స్లోమార్చి అని ఆర్డరు ఇచ్చి ఆలాగున పొట్టిపిల్లలందఱు ముందుకు పొడుగుపిల్లలందఱు వెనుకకు ఒకఅడుగు వచ్చినపిమ్మట రెండు పంక్తులను సైజుచేయించి నెంబరాఫ్ టూర్యాంక్సు అని ఆర్డరు యిచ్చి, (రెండుపంక్తులవారు లెక్కపెట్టిన పిమ్మట) ఇంది ఫస్టు ర్యాంక్ ఆడ్ నెంబర్సు టూస్టెప్సు టుది ఫ్రంట్ అని ఆర్డరిచ్చి ఆలాగు మొదటిపంక్తిలో బేసిసంఖ్యలపిల్లలు రెండడుగులు ముందుకు, యిందిసెకెండ్ ర్యాంక్ యీ వెన్ నెంబర్సు టూస్టెప్సు టుది రియర్ అని ఆర్డరు ఇచ్చి రెండవపంక్తిలో సరిసంఖ్యపిల్లలు రెండడుగులు వెనుకకు వేసినపిమ్మట ఆరమ్‌డిస్టెన్సుఇచ్చి చేయించునది ఆఱవది. (అవసరమున్నయెడల బోత్ ఆరమ్‌డిస్టెన్సుకూడ చేయించవలయును.) ఈఆరుపద్ధతులు పిల్లల కొద్దిగొప్పనుబట్టి యుపాధ్యాయులు ఉపయోగించుకొనుచుండవలయును.

డంబెల్సుసాధకము మూడువిధములుగా భాగింపబడ్డది.

1. తేలిక డంబెల్సుతో చేయునది.
2. బరువు డంబెల్సుతో చేయునది:
3. చేతులలో తగినబలము చేరి బాగుగా తేరినపిమ్మట చేయునది.

ఈ మూడువిధములలో విధము ఒక్కంటికి రెండుపాఠములుగా డంబెల్సు సాధకను ఆరుపాఠములుగా నేర్పాటుచేయబడినది. పాఠముయొక్క కష్టసులభములనుబట్టి అయాక్లాసులకు చెప్పుచుండవలయును.

4. పాఠశాలయందు నిత్యము చేయుటకు వీలులేనియెడల మీసామర్థ్యమునకు తగిన డంబెల్సు జత యొకటికొని ప్రతిదినము ఇంటివద్ద నుదయమున కనీసము పది లేక పంద్రెండు నిమిషములు చేయుచుండిన ఆరోగ్యవంతులును దృఢగాత్రులుగాను నుండుటయేగాక యేపనియందైనను బహు చురుకుగలవారలై యుందురుగనుక నితర సాధన సామగ్రివలె యోచింపక శ్రద్ధాభక్తులతో నిత్యకృత్యములలో నొకటిగా నీడంబెల్సుసాధకము నలవరచుకొనుట మిక్కిలి శ్రేయస్కరము.



మూడవభాగము.

డంబెల్సుసాధకము.

3RD PART. DUMB-BELLS EXERCISE.

క. శ్రీరామచంద్రరక్షక । సారాసార సువిచక్షు సంయమివరదా
ధీరత్వ మొసఁగి బ్రోవుర । సారత విద్యార్థులెల్ల సాములు నేర్వన్.

గీ. పెద్దలార సాధువిద్యార్థులారయో । వత్సలార సుజనవర్యులార
పూని దీనిఁ జేయ భువనరక్షకుఁడిచ్చు । శాంతబుద్ధి మీకు సదయుఁడగుచు.

ఒకటవపాఠము.

(డంబెల్సుసహితముగా పిల్లలను పంక్తిగా నిలిపి పైనచెప్పిన ఆరువిధముల లో, స్థలవైశాల్యమును క్లాసువిరివినిబట్టి తగినవిధమున నిలిపిచెప్పవలయును)

TWICE THE ARMS INWARDS & OUTWARDS.

ట్వైస్ ది ఆర్మ్స్ ఇన్వర్డ్సు అండ్ ఔట్వర్డ్సు

గుండ్లు ముందునుండి వెనుకనుండి చక్రాకారముగా తిరుగునట్లు మణికట్లు త్రిప్పుచుండవలెనని చెప్పు హెచ్చరిక ఆజ్ఞ.

వన్— One — పొజిషన్ మార్పక మణికట్లు ముందునుంచి తిరుగునట్లున్న ముందుగుండ్లు చక్రాకారముగా తిరుగునట్లున్న డంబెల్సు త్రిప్పుచుండవలెను, మొదటిచిన్నవాడు, లేక ఉపాధ్యాయులు నియమించిన పిల్లవాడు వన్, టు, సంఖ్యలప్రకారము చుట్టుచుట్టుకు ఒక్కొక్క అంకె లెక్కించుచు చెప్పవలెను.

టు Two — పైనచెప్పినప్రకారము వెనుకనుండి ముందుకు మణికట్లు తిరుగునట్లు త్రిప్పుచు, (పైరీతినే లెక్కించుదు.)

త్రీ Three — మోచేతులవరకు ప్రక్కలనంటియుంచి తక్కిన చేయి బంతివలె ముందుకు రానిచ్చి పైవైపునుండి మణికట్లు తిరుగునట్లు గుండ్లు త్రిప్పుచుండవలెను.

ఫోర్ Four — పైనచెప్పినప్రకారము క్రిందనుండి త్రిప్పవలెను. ఈ రెంటికి లెక్క పైరీతియే.

ఫైవ్ Five — రెండుచేతులు ఆయాప్రక్కలకు భుజములతో సరాసరిగా నెత్తి పైనుండి మణికట్లు తిరుగునట్లు త్రిప్పుచుండవలెను.

Six సిక్సు — పైప్రకారము క్రిందనుంచి త్రిప్పవలెను.

హాల్టు Halt — నడుము ముందుకువంచి రెండుడంబెల్సుయొక్క వెనుకగుండ్లు ఆయాకాళ్ల బొట్టనవ్రేళ్లకు తాకునట్లు ముందుగుండ్లు రెండుకలిసియుండునట్లు క్రింద ఉంచి (పొ) లో నిలువవలెను.

సెకండు ప్రాక్టీస్ Second Practice — ముందుకువంగి రెండుడంబెల్సు పట్టుకొని పొజిషన్ ప్రకారము నిలుపవలెను.

వన్ One — రెండుచేతులు తిన్నగా ముందుకు భుజముల సరాసరి యెత్తున ఉండునట్లు చేతులు వంచకుండ ఎత్తి ముందునుండి చక్రమువలె మనికట్లు త్రిప్పవలెను.

Two టు — మనికట్లు వెనుకనుంచి తిరుగునట్లు గుండ్లు త్రిప్పవలెను.

త్రీ Three — తలపైకి నిలువుగా రెండుచేతులు ఎత్తి ముందుగుండ్లు చక్రాకారమున త్రిప్పవలెను.

Four ఫోర్ — మనికట్లు వెనుకనుండి తిరుగునట్లు గుండ్లు త్రిప్పవలెను.

ఫైవ్ Five — ఎడమచెయ్యి తొడవద్దకు ప్రక్కనుండి నిడువుగా దించినవైపునకు శరీరము కొద్దిగా వంచి రెండు చేతుల ముందుగుండ్లు ముందునుంచి చక్రాకారముగా త్రిప్పవలయును.

సిక్సు Six — అదేప్రకారము వెనుకగుండ్లు వెనుకనుండి త్రిప్పవలెను.

సెవెన్ Seven — కుడిచెయ్యి కుడితొడవద్దకు ఎడమచెయ్యి శిరస్సు పైకివచ్చునట్లు చేతులు వంచకుండ ప్రక్కలమార్చి మనికట్లు ముందునుండి త్రిప్పుచుండవలెను.

Eight ఎయిట్ మణికట్లు వెనుకనుండి త్రిప్పవలెను.

హాల్టు Halt రెండవచెయ్యి తొడవద్దకుదించి ముందుకువంగిఫస్టు ప్రాక్టీసులో చెప్పినప్రకారము చేయవలెను.

థర్డుప్రాక్టీస్, రెడి Third practice ready ముందుకువంగి డంబెల్సుపట్టుకొని(పా)ప్రకారము నిలువవలెను.

యాస్ట్రైడ్ Estride ఎడమకాలు ఎడమవైపుకు కుడికాలు కుడివైపునకు పదిరెండు అంగుళములు పైన ఒకటితరువాత ఒకటి వేయవలయును.

వన్ One రెండుగుండ్లు ఆయాభుజములవద్దకు వచ్చునటుల చేతులువంచి ముందునుంచి మణికట్లు త్రిప్పవలయును.

Two టు అదేప్రకారము వెనుకకు త్రిప్పవలెను.

త్రీ Three రెండుచేతులెడమచేతివైపునకు జాడిచి తలనెత్తి గుండ్లనుచూచుచు మణికట్లు ముందునుండి త్రిప్పవలెను.

Four ఫోర్ అదేప్రకారము వెనుకకు త్రిప్పవలెను.

ఫైవ్ Five యథాస్థానమునకు చేతులుంచి కుడిచేతివైపునకు రెండుచేతులు పైకెత్తి పైప్రకారముచూచుచు ముందునుండి మణికట్లు తిరుగునట్లు గుండ్లు త్రిప్పవలెను.

Six సిక్సు పైప్రకారము వెనుకకు త్రిప్పవలెను.

సెవెన్ Seven రెండుచేతులు భుజములవద్దకు దెచ్చి ముంగాళ్లమీదలేచి శరీరము కొద్దిగా ముందుకువంచి పిరుదుల వెనుకకు చేతులుపోనిచ్చి మణికట్లు ముందుకు గుండ్లు తిరుగునట్లు త్రిప్పవలెను.

Eight ఎయిట్ అదేప్రకారము వెనుకకు త్రిప్పవలెను.

నైన్ Nine రెండుకాళ్లమధ్యకు చేతులు వచ్చునట్లు నడుము వంచి గుండ్లుచూచుచు మణికట్లు ముందుకు తిరుగునట్లు గుండ్లు త్రిప్పవలెను.

Ten టెన్ అదేప్రకారము వెనకకు త్రిప్పవలెను.

హాల్టు Halt రెండుడంబెల్సు యథాప్రకారము యథాస్థానములో ముందు ఉంచి లేచి, నిలిచి, ఎగిరి, రెండు కాళ్లుకలుపుకొనవలెను.

☞ ఈ మణికట్టుసాధనము చేతులనేకవిధములుగా మార్చి చేయించుటచేత మణికట్లకేకాకుండ అనేకభాగములకు వివిధబలమునిచ్చును గనుక ఇన్నివిధములు ఒక్కొక్కటి 12 సార్లకు తక్కువకాకుండ అందఱుకలసి ఒక్కసారి చేయునట్లుగా ఉపాధ్యాయులు జాగరూకతతో ఓర్పుగలిగినెమ్మదిగా చేయించవలెను.

2nd Lesson, రెండవపాఠము.

(ఆరవ నిలువులో, బోతారమ్ డిష్టెంన్సుచేసి, చెప్పవలెను.)

Atsride యాస్ట్రైడ్ లైట్‌డంబెల్సు యక్సరసైజ్, ఫస్టుప్రాక్టీస్.

వన్ One వంగి డంబెల్సు పట్టుకొని శరీరము నిడుపవునట్టుగా రెండుచేతులు వంచకుండ పైకిఎత్తవలెను.

టు Two మడమలమీద నెడమవైపునకుతిరిగి ఆకాలివ్రేళ్ల వద్దకుడంబెల్సురానిచ్చిక్రిందాని నిడువుగా పైకెత్తుడు.

Three త్రీ కుడివైపునకుతిరిగి ముందుప్రకారము చేయవలెను.

☞ ఉపాధ్యాయులు వన్, టు, త్రీఅనిచెప్పుచు పిల్లవానిచేత ఈమూడాజ్ఞలు కలిపి ఒకటిక్రింద లెక్కపెట్టించుచు పిల్లలసామర్థ్యమును బట్టి ఆరుగాని ఎనిమిదిగాని చెప్పి చేసినపిమ్మట (డౌన్) నాజ్ఞనియ్యవలయును. వినినతోడనే డంబెల్సు క్రింద ఆనియుండి హాల్టు అనినతోడనే డంబెల్సు క్రిందవంచి కాళ్లుకలుపుకొని (పా) ప్రకారము నిలువవలెను.

సెకండుప్రాక్టీస్ వన్ Second Practice One డంబెల్సు పట్టుకొని నిడువుగా భుజముల సరాసరి యెత్తుకు తీసుకొనివచ్చి డంబెల్సు భుజములవద్దకు వచ్చునట్లుగా మోచేతులు వెనుకకు నదిమి వెంటనే ముందుకు చాచవలెను.

టు Two చేతుల నాయాప్రక్కలకునిడువుగా సాచి, భుజములమీదకు తెచ్చి, పక్కలకు చాచవలెను.

త్రీ Three డంబెల్సు తలపైకి నిడువుగా ఎత్తి భుజములవద్దకు తెచ్చి తిరిగి పైకెత్తవలెను.

☞ ఫస్టుప్రాక్టీస్‌వలెనే చేయించవలెను.

థర్డుప్రాక్టీస్ వన్ Third Practice One కుడిదిక్కునకు కుడికాలు పదిరెండంగుళములపైగా, ఎడమకాలిమధ్య పల్లమునకు, ఎదురగునట్లు, కుడిమడమవేసి, కుడిచేయి, ప్రక్కనుంచి పైదిక్కునకు

నిడుపుగా ఎత్తి, ఎడమచేతనున్న డంబెలు ఛాతిదిగువ ఎడమ ప్రక్కనాని, ఆవైపునకు కొద్దిగా వంగి ఎత్తియున్న డంబెలును చూచుచుండవలయును.

ఛేంజి. Change — చాచియున్నకాలు కలిపి, ఎడమకాలు, ఎడమ వైపునకు పైప్రకారము వేసి, ఎత్తియున్న చేయి పైరీతినాని, అనియున్న చేయి ముందుప్రకారము ఎత్తి ఎడమచేతివైపునకు తిరిగి ఆడంబెలును చూడవలెను.

Two టు — ఎడమకాలు, కుడికాలును కలిపి, ఎడమచేయి ముందురీతినాని, కుడికాలు కుడివైపునకు ముందురీతిని వేసి రెండుచేతుల పైకిపొడిచి, చూడవలయును.

ఛేంజి Change — రెండుచేతుల వక్కసారిగా ప్రక్కలనాని, ఎడమ కాలు ఆవైపునకే ముందురీతిని వేసి, రెండుచేతుల పొడిచి డంబెల్సుచూడవలయును.

త్రి Three — పా॥ లోనిలిచి, చేతులముందుకు పొడిచి, వెంటనే మడిచి ఎడమకాలు ఆవైపునకువేసి ఆదిక్కునకు పొడవవలయును.

ఛేంజి Change — రెండుచేతులు మడిచి, కాలుకలిపి, ముందుకు పొడిచి, వెంటనే వెనుకకులాగి, కుడికాలు కుడివైపునకువేసి, ఆదిక్కునకు పొడిచి, డంబెల్సుచూడవలెను.

☞ ఈలాగునకొన్ని పర్యాయములుచెప్పి బెల్సుక్రిందునుంపింవుడి.

3rd. Lesson. మూడవపాఠము.

లెఫ్టట్ ఫ్రూటు ఫార్వర్డుడౌన్ యువర్ డంబెల్సు. Left foot forward Down your Dumb-bells. — రైట్ ఆఫ్ టరన్ చేసి కుడిపాదము యొక్క మధ్య పల్లమునకు ఎడమమడమ యెదురగునట్లు ఎడమ కాలు ముందుకు 18 అంగుళములు అనగా మూరెడు ముందుకువేసి, వంచి, రెండు డంబెల్సు యొక్క ముందుగుల్లు బొటనవ్రేళ్లయొద్ద కలిపి, భూమిని ఆని, వెనుక గుల్లు ఎడమ కాలియొక్క ఆయాసీల మడమల యొద్దఆనవలయును.

హాల్టు — Halt — డంబెల్సువదలి పైకిలేచి ఎడమపాదము, కుడిపాదము,లో కలుపుకొని (పా) లోనిలువవలయును.

(ఈడంబెల్సు సాధనము చేయునపుడెల్ల కుడికాలు ముందువేయునపుడు లెఫ్టు ఆఫ్ టరన్ యును, ఎడమకాలుముందు వేయునపుడు రైట్ ఆఫ్ టరన్ యును, చేసి పైనచెప్పిన ప్రకారము 18 అంగుళములు ముందుకు వేయుచుండుట మరువకుండ వలయును. ఆలాగునచేయక తప్పిన ఎడల రికవర్ అను ఆజ్ఞయిచ్చి తిరిగిఎప్పటి (పా) లోకి వచ్చినపిమ్మట తిరిగి చేయించుచుండవలయును)

లెఫ్టుఫ్రూటు ఫార్వర్డు రైట్ హేండ్ రెడి అప్ అండ్డౌన్ ట్వెల్వ్ టైమ్సు Left foot forward Right hand ready up & down 12 times. — ఎడమకాలు పైనచెప్పినప్రకారము ముందుకువేసి మోకాలుమీద నెడమచెయ్యి ఆని, కుడిచేతితో కుడివైపున నున్నడంబెలు పట్టుకొని ఛాతీవద్దకు తెచ్చి కనురెప్పపాటు ఆపి తలపైకి చేయి నిడుపు అగునట్టు యెత్తి తిరిగి అదే ప్రకారము దింపుచు గణి పరియాయములు చేయవలయునని యిచ్చు హెచ్చరిక ఆజ్ఞ అని గ్రహించి యుండవలెను.

రెడి. — Ready. — పైనచెప్పినరీతిని కాలుముందుకువేసి డంబెలుమధ్య పట్టిముందుగుండు బొటనవ్రేలియొద్ద భూమినిఆని వెనకగుండును యెత్తిపట్టియుండవలెను.

వన్. — One. — పైచెప్పినరీతిని ఛాతీయొద్దకు యెత్తి రెప్పపాటు ఆపి పైకినిడుపుగా నెత్తవలయును.

డౌన్. Down — మోచేతితో వెనకకుపొడిచినట్లు డంబెలు వడిగా ఛాతియొద్దకు తెచ్చి ముందుచాపియున్న కాలి బొటనవ్రేలియొద్ద ముందుగుండు నుంచవలయును,

☞ ఈప్రకారముటూ, త్రీ, మొదలైనసంఖ్యలఆర్డర్లకు పైరీతినిఎత్తుచు, డౌన్ఆర్డర్లకు పైరీతినిదింపుచు రావలయును. పక్కవానియందు దృష్టి ప్రచురింప జేసి అందరువక్కసారి నెత్తుచు వక్కసారిగా దింపుచూ రావలయును, ఉపాధ్యాయులు, వన్, టు, త్రీ, ఫోర్, ఫైవు, సిక్సు, సెవెన్, యైట్, నైన్, టెన్, లెవెన్, వరకు స్ఫుటముగా ఆర్డర్లుయిచ్చి పిమ్మట టువెల్వు, అనిదీర్ఘముగా పలికి. హాల్టు. అని యెక్కువధ్వనితో చెప్పవలయును.

హాల్టు. Halt — పైరీతినేడంబెల్సు విడిచి (ఫా.)లో నిలువవలయును.

(Right foot forward same exercise with left hand)

రైట్, ఫ్రూట్, ఫార్వర్డు, సేమ్ యక్సర్సైజ్ విత్ లెఫ్టుట్ హాండ్. — కుడికాలుముందువుంచి పైరీతినె ఎడమచేతితో చేయవలయునని తెలుపుహెచ్చరిక ఆజ్ఞగాన ఆలాగున చేయుటకు సిద్ధమై యుండవలయును గానిచేయకూడదు.

రెడి. Ready — పైనచెప్పినరీతిగా కుడికాలు ముందుకుయుంచి యెడమచేతితో డంబెల్సు మధ్యపట్టి యుండవలయును. (పైనయిచ్చిన ఆర్డర్లరీతినే వన్ డౌన్ మొదలుగాగలఆర్డర్లున్ ఇచ్చి యీచేతితోను పన్నెండుసార్లు చేయించవలెను.

(Left foot forward same exercise with both hands.)

లెఫ్టు ఫూట్ ఫార్వర్డు సేమ్ యక్సర్సైజ్ విత్ బోత్ హేండ్సు. — పైరీతిగానే ఎడమకాలు ముందుయుంచి రెండుచేతులతోను పైరీతినిచేయవలెనని తెలుపు హెచ్చరిక ఆజ్ఞ.

రెడి. Ready — రైట్ ఆఫ్ టర్న్ చేసి యెడమకాలు ముందుకువుంచి రెండు చేతులతో రెండుడంబెల్సు పట్టుకొ

పైరీతిగానే రెండిటిముందు గుళ్లు భూమిని అంటి ఉండవలయును

☞ పిమ్మట ఉపాధ్యాయులు పైరీతిగానే ౧౨ పరియాయములు చేయించవలయును

Right foot forward same exercise

రైట్ ఫ్రూట్ ఫార్వర్డు సేమ్ఎక్సర్సైజ్. — కుడికాలు పైరీతిని ముందుకు యుంచి పైరీతిగ రెండుచేతులతో చేయమని చెప్పుహెచ్చరిక.

☞ దీనిఅర్డర్లు అన్ని పైరీతినే ౧౨ సార్లు కుడికాలుమీద చేయించవలయును.

హాల్టు. Halt — డంబెల్సుకలిపి క్రిందయుంచి లేచికుడికాలు డంబెల్సువద్దనేయుంచి ఎడమకాలు తెచ్చికుడికాలితో కలుపుకొనవలయును.

యస్ట్రైడ్. Estride — ఎడమకాలు ఎడమచేతివైపున ౧౨ అంగుళము కుడికాలు కుడిచేతివయిపున ౧౨ అంగుళములు వకటితరువాతవకటి వేగముగా వేయవలయును

Through the legs over the head 12 times.

త్రుది లెగ్సు ఒవర్ ది హెడ్ట్వెల్వు టైమ్సు. — కాళ్లమధ్యకు వడిగా రెండుచేతులుపోనిచ్చి వెంటనే తలమీదకు చేతులు నిడుపయేటట్టు తెచ్చి తిరిగి అదేప్రకారం ౧౨ పరియాయములు చేయవలయునని తెలుపుహెచ్చరికాజ్ఞ.

రెడి. Ready — డంబెల్సు రెండును రెండు చేతులతోను బట్టి వంగియుండవలెను.

వన్. One — పైనచెప్పినప్రకారం కాళ్ళమధ్యకు పోనిచ్చి తలపైకి రానియ్యవలయును.

టు. Two — తలపైని నిడుపుగావున్న చేతులువడిగా కాళ్ళమధ్యకు వచ్చునట్లు నడుమువంచి ఆవిసుదుననే పిక్కలవద్దనుంచి కాళ్ళగుండ చేతులునిడుపుగా వెనకకు విసిరివెంటనే తలమీదకుతెచ్చి నడుమువిరిచి తల

త్రిడంబెల్సు చూచుచునిలువ వలయును.

త్రీ. Three.
ముందు ప్రకారమే కాళ్లు వంగ నివ్వక కాళ్ల మధ్యగానె వెనుకకుపోనిచ్చి తిరిగిఅదే ప్రకారం తల పైకి తేవలయును.

☞ (ఈప్రకారము ఉపాధ్యాయుల ఆర్డరు సంఖ్యలకెల్ల చేయుచుండవలెను.)

లెగ్సు టుగెదర్. Legs together
(చేతులునిడుపుగా తలపైనయుండగానే) పైకెగిరి రెండుకాళ్లు ఏకరూసారిగా మధ్యకలుపు కొనవలెను.

బెండ్. Bend
రెండు మోచేతులు వెనకకు వెళ్లునట్లు డంబెల్సు రెండు ఆయా భుజముల వద్దకు వచ్చునట్లు ఛాతి ముందుకు విరుగునట్లు క్రింది కదమ వలయును.

బెండ్. Bend
పిడికిళ్లు మణికట్లవద్దకు వచ్చునట్లు తొండము మోస్తరుగా చుట్టి ఆయా చంకలలోకి డంబెల్సు తేవలెను.

డౌన్. Down
చేతులు నిడుపుగా తొడల వద్దకు విడిచిపెట్టవలయును.

బెండ్. Bend
చేతులు తొండము మోస్తరుగా చుట్టి డంబెల్సు ఆయా చంకలలోనికి తేవలెను.

బెండ్. Bend
భుజములపయికి డంబెల్సువచ్చునట్లు మణికట్లుత్రిప్పవలెను.

వన్. One
భుజముల వద్దనుంచి చేతులు నిడుపగునట్లు డంబెల్సు పయికి పొడవ వలయును.

తిరిగి యదేప్రకారం బెండ్, బెండ్, డౌన్, బెండ్, బెండ్, టు, యని యుదేప్రకారం, అంకెమాత్రము ఒకటిచొప్పున హెచ్చించి లెక్కింపుచు పన్నెండు పరియాయములు చేయించవలెను.

సిట్అండ్‌స్టేండప్, 12 టైమ్సు.
పన్నెండు పరియాయములు కూర్చుని లేవ వలయునని తెలుపు హెచ్చరిక ఆజ్ఞ.

వన్. One
చేతులు వెనుకకు విసిరి యవితిరిగి ముందుకువచ్చు విసురున కూర్చుని లేచి యావిసురుననే డంబెల్సు భుజముల వద్దకుతెచ్చి ఆపవలెను.

టు. Two
అదేప్రకారం కూర్చునుటలోనే వెనకకు విసిరి కూర్చుని, డంబెల్సుముందునుంచి పయికివచ్చు విసురునలేచి పయిప్రకారమాపవలయును.

12 పరియాయములు యీప్రకారము చేయించి ఏస్మాట స్టెడి, అని ఆజ్ఞయిచ్చి నిలిపి హాల్టుఅను ఆజ్ఞ యివ్వవలయును (పిల్లలు భుజముల వద్దనున్న డంబెల్సు తొడలవద్దకు తెచ్చి నిలువవలెను) ఉపాధ్యాయు లట్టెండెన్సు వేయవలసివున్న వేసి డంబెల్సు ఉండు స్థలము వైపుకు తిరుగుట చెప్పి ఆవైపునకు అంతా తిరిగిన పిమ్మట స్లో మార్చి అని ఆర్డరుయిచ్చి నెమ్మదిగా నడిపించి ఒకరితరువాత నొకరి చొప్పున సద్దులేకుండ డంబెల్సు వుంచునటుల జాగ్రతపెట్టి, అదే ప్రకారము తిరిగి ఎప్పటి స్థలమునకు వచ్చునట్లు ఏట్టపరచి, చెప్పవలసి యున్నసంగతులు బోధించి శాల్యూట్ మొదలయిన పనులు చేయించి క్లాసు క్రమప్రకారము విడువ వలయును.

ఫోర్తులెసన్ 4th Lesson.

పయినచెప్పిన రీతిగా నిలిపి, మూడవ లెసన్ రీతిని డంబెల్సు ఉంపించవలెను.

లెఫ్టుఫూట్ ఫార్వర్డు అండ్‌ఫూట్ రికవరు రైట్‌హాండ్ రెడీ అప్ అండ్‌డౌన్ నైన్ టైమ్సు.
Left foot forward foot recover Right hand ready up and down nine times
ఎడమకాలు ముందుకుఉంచి, కుడిచేతితో డంబెల్సుబూని, చేయిపయికి నిడుపుగా ఎత్తుచూ, కాలు కూడా వెనుకకుతీసి, ఎడమకాలిలో కలిపి, చేయి నిడుపుగానేయుంచి! గుళ్లుచూచుచుండె ఫార్వర్డు అను నప్పుడెల్ల కాలుముందుకు యుంచి డౌనఅను నప్పుడెల్ల డంబెల్సు ఛాతివద్దకు తెచ్చి, కాలిబొటనవ్రేలి వద్ద ముందుగుండు అనుచుండవలెనని, చెప్పు హెచ్చరిక.

రెడీ.
ఎడమకాలు డంబెల్సుమధ్య ఉంచి, కుంచి, కుడిచేతి

Ready, తో ఘూమిని అని ఉండవలయును.

వన్. One. చేయియంత మాత్రము వంచక పయికి నిదుపుగా ఎత్తుచూ, ముందుకాలు వెనుకకాలితో కలిపి, డంబెలుపయి చూపునిలిపి, ఉండవలెను.

ఫార్వర్డు. Forward. చెయ్యివంచకయే ఉంచి, ఎడమకాలు ముందుకు వేసి కుంచి, చూపు డంబెల్సు పయిసారించి, యుండవలెను.

డౌన్. Donn. చేయి వంచి డంబెల్సు ఛాతివద్దకు తెచ్చి రెప్పపాటు ఆపి ఎడమబొటమని వ్రేలివద్ద ముందుగుండు అనవలయును.

(టు. ఫార్వర్డు డౌన్ త్రిఫార్వర్డుడౌన్ అని అంకె మాత్రమొకటొకటి హెచ్చించి నైన్ వరకును చెప్పి హాల్టుఅను ఆజ్ఞనిచ్చి డంబెల్సు అందరు వకటేసారిగా క్రిందయుంచి (పొ) యుంచునటుల భద్రపరుపవలయును.

రైట్‌ఫూట్‌ఫార్వర్డు సేమ్‌యక్సర్‌సైజ్ వుత్‌లెఫ్టుట్‌హాండ్ Right foot forward same exercise with left hand — పయిన చేప్పినప్రకారము కుడికాలు ముందుకుయుంచి ఎడమచేతితో చేయుడని తెల్పు హెచ్చరిక (ప్రతిపనియును శరీరము బిగబట్టి పట్టుదలతో చేయవలయును గాన మధ్య మధ్య "బాడిస్టిఫెన్" (Body stifen) అనునాజ్ఞ నిచ్చుచుండవలెను.)

రెడీ. Ready. కుడికాలు ముందుకుయుంచి ఎడమచేతితో డంబెల్సు పట్టి వెనకనున్న కాలుగాని పట్టిన చేయి గాని వంగనివ్వక దృఢపర్చి యుండవలెను.

వన్. One- కుడిచేయివలెనే యీచేయివంగనివ్వకయే నిదుపుగా వకటేసారిగా ఎత్తి కుడికాలు కలుపుకొనవలయును.

ఫార్వర్డు (Forward) ముందురీతిగా కుడికాలు ముందుకు వేయుడు.

డౌన్ Down డంబెలుఛాతీవద్దకు రానిచ్చి కుడికాలి బొటనవ్రేలివద్ద ముందుగుండు అనవలెను

☞ కుడిచేతికంటె ఎడమచేతికి ఎక్కువసాధకము కావలెను గనుక ౧౨ పరియాయములు చేయించి (హాల్టు Halt) చెప్పిపయిరీతిగానిలుపు జేయవలయును.

లెఫ్టుఫూట్ ఫార్వర్డు సేమ్ యక్సర్‌సైజ్ విత్ బోత్ హాండ్సు.

Left foot forward same exercise with both hands

ఎడమకాలు ముందుకుయుంచి రెండుచేతులతోను జేయవలెనని చ్చుహెచ్చరికఆజ్ఞ.

రెడి. Ready. ఎడమకాలు ముందుకుఉంచి, రెండు చేతులతోను పయిరీతినిపట్టి యుండవలయును.

☞ వన్. ఫార్వర్డు. డౌన్, మొదలగు ఆర్డరులు వెనుకటితీరుననే చెప్పచేయుంచవలయును,

One, forward, Down, &c, (as before)

రైట్ ఫూట్ ఫార్వర్డు సేమ్ యక్సర్‌సైజ్, Right foot forward same exercise — కుడికాలుడంబెల్సు మధ్యయుంచి పయిరీతినేచేయవలెను అని తెల్పుహెచ్చరిక ఆజ్ఞ (దీనియార్డర్లుయన్నియు పయిరీతినేచెప్పవలెను)

స్టెప్ టు ది ఫ్రంట్ Step to the frient — ఎడమకాలు ఎడమడంబెలు ప్రకటను కుడికాలు కుడిడంబెలు ప్రకటను ఒకట తరువాత ఒకటి చాప్పున వేయవలయును.

యస్ట్రైడ్ (Estride) పయిపాఠమున చెప్పియున్నతీరుననే.

త్రుదిలెగ్సు వవర్‌ది హెడ్ సెకెండ్ మోషన్ Through the legs over the hed 2nd motion — పయిపాఠములో చెప్పియున్నతీరుననే డంబెల్సుపూర్తిగా పయికితెచ్చినపిమ్మట, డంబెల్సు ఛాతీవద్దకువచ్చునట్లు మోచేతులు క్రిందికిదమివెంటనే పయికిపొడిచి చూచుచుండవలెనని దెల్పు హెచ్చరికాజ్ఞ.

వన్. (One) పయిహెచ్చరికలో చెప్పినప్రకారముచేయవలెను

టు. (Two) నెమ్మదిగాకాళ్లమధ్యకు పోనిచ్చిపయిప్రకారము చేసి, చూచి, ఉండవలయును,

ఈప్రకారము పయిఆర్డర్లవలెనే జేయించి, బెండ్ (Bend) అను

నాజ్ఞయిచ్చి, డంబెల్సు ఆయాభుజముల ప్రక్కలకువచ్చునట్లు చెయించవలయును.

పార్వర్డు అండ్ బ్యాక్ ముందుకుపొడిచి వెనకకులాగి, రెండుప్రక్కల స్ట్రెచ్ అవుట్ అండు కు రెండుచేతులు వకసారిగా చాచియథా రికవర్ అప్ అండ్ బెండ్-స్థానమునకు ముడిచి పయికెత్తి భుజములపయికి వేవలయునని ఇచ్చుహెచ్చరిక

forward and back stretch out and recover up and bend

వన్ (One) ఉపాధ్యాయులు ఈఆర్డరు యివ్వడముతోడనే క్లాసులో,నియమింపబడిన పిల్లవాడు వన్ అనిబిగ్గరగాచెప్పి పొడిచిలాగి టు, యని జెప్పి సాచి ముడిచి త్రి యని జెప్పి ఎత్తిదింపవలయును తత్తిమ్మాయావత్తుఆపిల్లవానితో కలిపి చేయవలయును ఉపాధ్యాయులిచ్చు టు, త్రి. మొదలు ౧౨ ఆజ్ఞలలో ప్రతిఆజ్ఞకు వన్, టు, త్రి, యనినియమింపబడ్డచిన్నవాడుఅనుచూ పయిన చెప్పినప్రకారమందరు చేయుచుండవలెను పిమ్మట ఉపాధ్యాయుడు డౌన్ అనిచెప్పి డంబెల్సుతొడలను చేర్పించవలెను

సిట్ అండ్ స్టేండప్ ౧౨ టైమ్సు సెకెండ్ మోషన్ Sit and stand-up 12 times 2nd motion.	చేతుల పూర్వున కూర్చునిలేచి, చేతులు నిడుపుగావచ్చినప్పుడెల్ల కనురెప్పపాటునిలిపి, చంకలలోనుంచి డంబెల్సు వచ్చునట్లు మోచేతులు వెనకకుదూస్తూ రావలయునని చెప్పుహెచ్చరికయాజ్ఞ
రెడి. Ready.	డంబెల్సు ఆయాచంకల వెనుకప్రక్కలకు వచ్చునట్లు మోచేతులు వెనుక కదమి మోకాళ్ళు ముందుకుకొద్దిగా కుంచి పైహెచ్చరికలో చెప్పినప్రకారము చేయుటకు సిద్ధముగ ఉండవలయును.
వన్ One.	వెనుకకు విసిరి కూర్చుని, అవిముందుకువచ్చువడనే పైకిలేచి, పయిహెచ్చరికలో ప్రకారము చేయవలయును.

టు. త్రి, మొదలైన ఆర్డర్లు చెప్పివెనుకవలె క్లాసువిడువవలెను.

౫-౬ పాఠములు. [5&6 Lessons.]

(బాగుగా అలవడినపిల్లలకు 3-4లు 5-6 పాఠములుగామార్చి చెప్పు విధము.)

ఇందుల 3-4 పాఠముల మొదటి 4 ఆర్డర్లు 3 పా॥ సంఖ్యార్థరిచ్చినపిమ్మట ఎబౌట్ (about) చెప్పుచూ 5 పా॥ లోను ఫార్వర్డు (fourward) అనుఆర్డరిచ్చినపిమ్మట ఎబౌట్ (about) చెప్పుచూ 6 లోనుయస్ట్రైడ్ (astride)చెప్పి రెట్టి వెడల్పుగావేయించి ఎడమకుతిరిగి ప్రక్కలకు నడిమువ్వమీద తిరిగి ఆయా చేతులు వెలుపల రెండవదికాళ్లమధ్యను వచ్చునట్లుగాను, ముందుకుతిరిగి రెండుచేతులు మధ్యను పోవునట్లుగాను ఏకపూర్వున వేగముగాజేసి తలమీదుగ రావేగమే భుజములమీదకదిమి ఎత్తి1 టిగాఎన్నుచూ 5లోను ఆయాప్రక్కలకుపాదములుత్రిప్పక-వంచకయే-ండుము వద్దనుంచిత్రిప్పి,ఆయాపాదములవద్దనుమధ్యను-వెన్నదిగాదింపిభూమినానిఎత్తి వకటిగా ఎన్నుచూ 6లోను హస్తద్వయంబు మదగజ తుండములభాతిని కక్షములలోనికి ఇరుప్రక్కలనుండి జుట్టితెచ్చి తిరిగి విప్పి పిడికిలి విప్పి చుట్టి భుజసిఖరములనునాని వకటిగాఎన్నుచూ 5 లోను-వక్షస్థలంబునకు జుట్టితెచ్చి ఆయాప్రక్కలకువిప్పి కక్షములలోనికిజుట్టి విప్పి రేవుతలనాని వకటిగాఎన్నుచూ 6లోను సిట్టుఅండు స్టాండప్లో పాదములు వెడల్పుగావేయించి మోకాళ్లు కలయునట్లుగానూ లేచి, చేతులు నిడుపుగాతీసుకొనివచ్చు చూపి అచ్చటనుండికక్షములకదిమి వకటిగాఎన్నుచూ 5 వ పా॥ను- అదే ప్రకారము కూర్చుని లేచుటలో పున శిరస్సుపైకె నిడుపుగారానిచ్చి అచ్చటనుండి కక్షములకుం జుట్టితెచ్చి వకటిగాఎన్నుచూ 6వపా॥లోను ఏర్పరచి చెప్పిజాగ్రత్తగావన్ని చెయించవలెను.

నైమిత్తికముగా జేయు తుపరి పాఠము.

ఫస్టు యక్సరైజ్ సిక్సుటైమ్సు (1st exercise 6 times.]

ఒక్. One.	పోజిషన్లో నిలిచి డంబెల్సుచేతులంబూని, చేతులలోపల భాగము, ముందునకు వచ్చునట్లు, పిడికిళ్లుముందునకు త్రిప్పి మోచేతుల పైభాగము ప్రక్కలకు నదిమియుంచి, ఒకటి తరువాత నొకటిచొప్పున భుజములవద్దకు డంబెల్సురానిచ్చి, వెంటనే తొడలప్రక్కలకు పోనిచ్చి క్లాసందరు, వన్, అనుచు రెండవసారి అదేప్రకారం, అందరుకలసి చేసి, టు, అనుచును, పైఆర్డరుప్రకారము ప్రక్కకుఅంకెహెచ్చింపుచు ఆరుసార్లు చేసి(పొ) లో నిల్చియుండవలెను.
టు. Two.	పైనచెప్పినప్రకారమె ఆరుసార్లు రెండుచేతులతోనుఒకసారిగా చేయవలయును (దండపైభాగముబుజను)

సెకండ్ యక్సర్సైజ్ [2nd exercise.]

ఒక్. One.	పొజిషన్ మారనివ్వక రెండుచేతులు ముందునకు, చా లు, రెండు డంబెల్సు ముద [illegible]

వాత నొకటిచొప్పున భుజశిఖరముల జేర్చి, ఒక్ అని అందరు
జెప్పి నియమితవరకును జేసి (పొ) లో నిలిచి యుండవలెను.
(దండ పక్క భాగము రువగును.)

టు. అదేప్రకారము రెండు చేతులతోను ఒక్కసారిగా అందరు
Two. కలిసి చేసి, పైరీతి నే లెక్కింపవలయును

థర్డు యక్సర్ సైజ్ (3rd exercise.)

ఒక్. (పొ) లో నిలిచి రెండు చేతులు పిడికెళ్లు పైకుండునటుల, ఆ
One. యాప్రక్కలకు నిమురుగాచాపి ఒకటితరువాత నొకటిచొప్పున
భుజశిఖరములమీదనాని, వెంటనే నిమురుచేసి, ఒక్ అని లె
క్కించి మరల దేప్రకార మారుసార్లు చేసి, (పొ) లో నిలిచి
యుండవలయును.

టు. పైరీతిని రెండు చేతులతోను ఒక్కసారిగా చేయవలయును
Two. (ముంచేతికండ పెరిగి బలపడును.)

ఫోర్తు యక్సర్ సైజ్ (4th exercise.)

ఒక్. రెండు చేతులు తలతో సమానమైన ఎత్తున ఆయాప్రక్కల
One. కు నిమురుగాచాచి, ముందునుండి నిమురుగా తెచ్చి ముక్కు
వద్ద రెండు డంబెల్సును నెమ్మదిగా జేర్చుచుండవలయును.
అటులజేరినపుడెల్ల ఒకటిచొప్పున ఆరుపర్యాయములు లె
క్కించుచు చేయవలయును

టు. అదేప్రకారము ప్రక్కలకు చాచి డంబెల్సు భుజశిఖరముల
Two. వద్దకు వచ్చునటుల మోచేతులవద్దనుంచి ఒకటితరువాత
నొకటి చొప్పున ఆకాశముమీదకు పొడుచుచుండవలయును
(అటుల రెండుచేతుల పొడిచి ఒకటిచొప్పున ఎన్నుచు ఆరు
సార్లు చేయవలయును.)

ఫిప్తు ఎక్సర్ సైజ్ (5th exercise.)

ఒక్. (ఫోర్తు ఎక్సర్ సైజ్ రీతినే.) రెండుచేతులు ఒక్కసారిగా,
One. ఆకాశము వైపునకు పొడుచుచు తిరిగి భుజములపై కదు
ముచు రావలయును.

(ఇది భుజశిఖరముల కమితబలమిచ్చును.)

Two. ఆకాశము వైపునకు డంబెల్సుపొడిచి, వెంటనే క్రిందువైపు
కు త్రిప్పి ఆయా ప్రక్కల నుండియే, చక్రాకారముగా
గజతొండములతీరున చంకలలోనికి చుట్టుచు రావలయును,

సిక్తు యక్సర్ సైజ్ [6th exercise.]

ఒక్. నడ్డివంచి, ఛాతిముందుకు దించి, మోకాళ్లు కొద్దిగావంచి
One. పిడికెళ్ల వెనుక భాగము తొడల నానించి, ఒకటితర్వాత
నొకటిచొప్పున భుజముల ఎత్తునకు తెచ్చుచుండవలెను.

టు. పయిప్రకారము రెండుచేతులు ఒక్కసారిగా చేయుచుండ
Two. వలెను, (దండపయి నరములకు, మిగుల బలమిచ్చును.)

సెవెన్తు యక్సర్ సైజ్ (7th exercise.)

ఒక్. రెండు చేతులతోను డంబెల్సు మధ్యభాగమును క్రిందికి జార
One. విడిచి, పయిబంతిని జాగ్రత్తగా బట్టి, డంబెల్సు చేతులతో
సరాసరి నిదుర్కుండునటుల చేతులాయా ప్రక్కలకు నిమురు
గాచాచి, ముందునుండు గుండ్లు ముందునుండి చక్రాకారము
గాత్రిప్పుచుండవలయును. (ఆరుసార్లు, సైడి .హోల్టు.)

టు. అదేప్రకారము చాచి వెనుకనుంచి ముందునకు త్రిప్పుచుండ
Two. వలయును. (మణికట్లును భుజములును బలపడును.)

ఎయిత్ యక్సర్ సైజ్ [8th exercise.]

ఒక్. రెండుడంబెల్సుపట్టి కుడిమకాలు ముందునకు మూరెడు పయి
One. గవేసి, వంచి, కుడిచేయి నిడుపగునటుల డంబెల్సు ముందునకు
పొడిచి, ముడిచి, ఒక్ అని లెక్కించి తిరిగి పొడిచి ముడిచి
టు, అనియును యీప్రకార మారుసార్లు చేసి ఆగవలెను,

టు. రెండుచేతులతోను ముందునకు పొడిచి ముడుచుచుండవల
Two. యును, (అటుల పొడుచునపుడు గాని ముడుచునపుడుగాని
ఛాతి ముందున కుబికియే యుండవలయును గాని లోపలకు
ముడుచుకొనియుండరాదు. (ఛాతివిశాలమగును.)

నైన్తు యక్సర్ సైజ్ (9th exercise.)

ఒక్. పయినచెప్పిన ప్రకారము కుడికాలు ముందునకువేసి, యెర
One. చేయిపయికుండునట్లు పొడిచి ముడుచుచుండవలయును.

టు. [illegible]

(రెక్కలు-గూళ్లకు బలమిచ్చును, ఛాతి పెరుగును.)

టెన్త్ యక్సర్ సైజ్ (10th exercise.)

వన్. సెవెన్తు లెస్సన్ నేటివ్ డ్రిల్ లో చెప్పిన ప్రకారం, డంబెల్సు
One. బూని, పాదాదండెము తీయున శరీరముముందునకు చాచి వె
నుకకొంతులమీదకూర్చున్నప్పుడు, వకటిగా లెక్కింపుడు
టు. నేటివ్ డ్రిల్ లో రీతినే వంపుదండెము యెడమకుడిచేతుల మీ
Two. ద క్రమముగ జేసి వకటిగా లెక్కింపుడు ఆరుసార్లు జేసి ఉపా
ధ్యాయులిచ్చు, హాల్టు అను ఆజ్ఞతో కూడ డంబెల్సుతో భూ
మినిల్తోచివైచి నిలిచియుండవలయును.

ఎలివెన్తు యక్సర్ సైజ్ [11th exercise.]

వన్. వెల్లకితలగా పండి, చేతులుమిన్నగాచాపి, కాళ్లుకదలకుండు
One. నటుల రెండు డంబెల్సు కాళ్ల వ్రేళ్లవద్దకు వచ్చునటుల
లేచుచూ తిరిగి పయి ప్రకారమే పరుండుచూ ఆరుసార్లు చే॥
టు. పయిజెప్పిన ప్రకారం వెల్లకిలగా పడుముపూర్తముమీద పరుం
Two. డి వకటితరువాత నొకటిచొప్పున మోకాళ్లు యెంతమాత్ర
మొంచకుండ నిట్టనిలువుగా నేరుగాముక్కునకు సూటిగా
ముఖముమీదికి రానిచ్చుచు, తిరిగాదారి నచే ప్రకారము నేరు
గా భూమినంటించుచూ, వెంటనే వకటిగా లెక్కింపుడు ఆ
రుసార్లు చేయవలయును.

టువెల్తు యక్సర్ సైజ్ (12th exercise.)

వన్. పయినచెప్పినప్రకారమే పరుండి పయిరీతినే రెండుకాళ్లు వొ
One. కటిసారి రానిచ్చుచూ వకటిసారిగా భూమితో సమాన
ముగా పరుంచుచూ రావలయును. (ఉదరముతగ్గి నడుము
సన్నమయి బలపడును.)

సీ. చిన్నవారైనను బెద్దవారైనను జేరి యందఱుదీనిఁజేయవచ్చు
ఏదేహభాగంబు నేనిఁబెంచఁగవచ్చు నొకటిరీతిగ దేహముంచవచ్చు
ఒంటరిగానైన, నొకటికాలంబున పెక్కురైనను బన్నిఁ జేయవచ్చు
ఏహాని నెనయక యొత్తిదింపఁకవచ్చు హాయిగాసుఖనిద్ర నందవచ్చు
గీ. గానమానవుండు పూనికతో దీనిఁ, బూనిచేసెనేని పూర్ణబలము
[illegible] బ్రదుకవచ్చు [illegible] బడయవచ్చు

బారుగుండ్లసాధకము.

బార్ బెల్సు ఎక్సర్ సైజ్.



Bar-bells Exercise

శ్రీరామచంద్రరక్షక।
సాహసారసువిచక్షణయ్యమిపరదా।
ధీరత్వమొసగిబ్రోవర।
సారతవిద్యార్థులెల్లసాములు నేర్వన్।
పెద్దలారసదువిద్యార్థులారయో।
వత్సలారసుజనవర్యులార।
పూనిదీనిజేయభువనరక్షకుడిచ్చు।
శాంతబుద్ధిమీకు సదయుడగుచు॥

ఈయభ్యాసకుని-ఛాతి వెడల్పును-దారుఢ్యమును-పున్నతమునుబట్టి మూడడుగులారంభము నాలుగడుగుల పొడవును, 18 పౌనులు మొదలు 40 పౌనులవరకు శక్తినిబట్టి బరువునుగలిగి చివరలను వెలగపండులరీతిని రెండువోటువులగు గుండ్లుకలిగియుండు రమ్ము సాధకము. ఇది ఇనుము మొదలగు లోహములతో చేయించుట వాడుకైనను దృఢకఱ్ఱనది యువు దొరికినచో, బాగుగ చిత్రిక పట్టించి బరువునకు తగినసీసము గుండ్లలో పోయించి, దానిపై పుత్తడిబిళ్లలు తాపించి బరువుతెలియు సంఖ్యలు చెక్కించి మెరుగుచేయించినచో హానిలేని రమ్యసాధకమై హెచ్చరికను కలుగచేయును. (ఇనుమైనచో మధ్యకొయ్యకు చర్మముముడిపించుట శ్రేయస్కరము.) ఈసాధకము (బోత్ అరండిస్టెన్సులో) బారెడుదూరము ప్రతివాని మధ్యయుండునటుల క్లాసు-తిరగతులుగా యేర్పాటుజేసి చేయించవలయును. డంబెల్సు లుపులలో, యుపయుక్తమైన నిలుపదగు ఈసాధకమునకును, యింటిపనులకును, యుపయుక్తమగునట్లును, వారివారి పిడికిలికమరునట్లును, పొడవు-బలువు-లావునుగల ఇనుప గుండుమును-జాగ్రత్తపఱచి, నిత్యమెడతెగ కుపయోగించుచున్న యుభయతారకంబై యున్నతభుజములు గలిగి శరీరారోగ్యంబున మెలగి సౌఖ్యమూలంబులను చలగి చిరకాలమీభవి జీవింపనచ్చు ఘనదేహదారుఢ్యంబు గైకొనవచ్చు॥

బార్ బెల్సు ఎక్సర్ సైజ్ Barbells Exercise బారుగుండ్లసాధకము.

1 వ, పాఠము. 1st. Lesson ఫస్టు లెసన్.

క్రింద యుంచుటకు సిద్ధముగండు. Ready to Down. (రెడీటుడౌన్.)

జెల్లుమధ్య కొయ్య-కాలిబొటనవ్రేలుకు తాకునట్లు-శరీరము దృఢపర్చి. నెమ్మదిగావంగి భూమినాని వదలక కాళ్ళుబిగదన్ని నిల్వవలెను.

మొదటిసాధకము ఫస్టుప్రాక్టిస్ Ist. Practice

ఒకటి వన్ (One) } నెమ్మదిగా చేతులు ముడుచుచు ఛాతివద్దకు తెచ్చి గోళ్లు ముందునకు కానివించునట్లు మోచేతులు వీపువైపునకదిమి రెక్కలు నొక్కి వెంటనే నెమ్మదిగాను తలపైకి నిడుపుగాను యెత్తిచూచుచుండవలయును.

దింపుడు, డౌన్ (Down) } ఛాతివద్దకునెమ్మదిగాతెచ్చిముందురీతినేరెప్పపాటాపి యథాస్థానమున యథారీతిదించిపట్టియుండవలెను.

ఈప్రకారమాఱుసార్లు వకటి హెచ్చింపుచు ఆరువరకు చెప్పి రొ ట్టింపుచూ ప్రతి సంఖ్యార్థక్కకును. యెత్తినపిమ్మట దింపుడు (డౌన్) అనునాజ్ఞయిచ్చి పైరీతిని, వడిజడిమలు లేకుండ జేయించి, ముగింపుడు (హాల్టు (Halt)) ఆజ్ఞనిచ్చియందరు వక్కసారిగా జెల్సు (పట్టుకొయ్య) విడిచి నిలచియుండునటుల జాగ్రత పెట్టవలయును.

రెండవ సాధకము సెకెండ్ ప్రాక్టిస్ 2 nd. Practice

సిద్ధముగండు రెడి (Ready) } గుళ్ళకు చిటికినవ్రేళ్లు తాకునట్లు బారుచిగుళ్లుపట్టి అవయవములు దృఢపర్చి యుండవలెను.

ఒకటి వన్ (One) } భుజశిఖరములవద్దకు నెమ్మదిగాలాగి వెంటనే లేచి నిలిచి లేచీ లేవడములోనేతలపైకినిడుపుగాయెత్తి, కొయ్యమెడగుళ్ళనానునట్లు వెనుకకువంపి, అదిమి వెంటనే తలపైకిచేతులు నిడుపుగాయెత్తి చూచుచుండవలెను.

దింపుడు: డౌన్ (Down) } గుళ్లు భుజశిఖరముల వద్దకు వచ్చునట్లు తలవెనుకకు విరిచి మోచేతులు వీపువైపునకు యుండునట్లు వెనుకకు వడిగా యదిమి నెమ్మదిగా ముందునకు వంగి కాళ్లబొటనవ్రేళ్లకు తాకునట్లు క్రిందకు నెమ్మదిగా దింపవలెను.

మొదటిసాధకముతీరుననే ఆరుసార్లుచేయించి ముగింపవలెను.

3వ సాధకము. థర్డుప్రాక్టిస్ 3 rd. Practice

సిద్ధముగండు: రెడి (Ready) | వడిగావంగి, గుండ్లుపట్టుకొని తొడలనుకొయ్యతాకునట్లు చేతులు నిడుపుగాయుండునట్లుపట్టినిల్పి ఛాతి ముందుకదిమి అవయవములు దృఢపర్చియుండుడు.

ఒకటి వన్ One } కుడిచేతిగుండు తొడవద్దనే యుండునటుల ఆచేయి అటులనే యుంచి రెండవచేయి కుడిభుజశిఖరము వద్దకు వచ్చునట్లు యెత్తియుండవలయును.

మార్పుడు: ఛేంజి (Change) } ఎత్తియున్నచేయి యథాస్థానమునకు దించుట, తొడస్థానమునందున్న చేయి యడమ భుజశిఖరమువద్దకుతెచ్చుట, యొక్కసారిగా చేయవలెను.

ఈప్రకారమాఱుసార్లుసంఖ్యాజ్ఞలను, మార్పుడుయనునాజ్ఞలను చెప్పుచూ పైప్రకారమేతీరుమారులుచేయించిపైరీతినేముగింపవలయును

రెండు టు Two } చేతులు నిడుపుగా భుజశిఖరముల సమానంతరమునకు తీసుకొనివచ్చి కుడిచేయటులనేయుంచి, యడమగుండు-కుడిభుజశిఖరముమీదికి తీసుకొనిరావలయును.

మార్పుడు ఛేంజి (Change) } ఎడమచేయి యథాస్థానమునకు తెచ్చి-కుడిచేతిగుండయడమభుజ శిఖరముమీదికి తీసుకొనిరావలెను.

ఇటుల పైప్రకారమాఱుసార్లు - తీరుమారులు జెప్పి ముగింపుడు.

మూడు: త్రి (Three) } చేతులనిడుపుగా తలపైకి తీసుకొనివెళ్ళి-కుడిచేయటులనేయుంచి-యడమ గుండు, కుడిచంక వద్దకు తీసుకొని వచ్చియుండవలెను

మార్పుడు: ఛేంజి(Change) పైరీతినితీరుమారు జేయుడు.

పైరీతినే 6 సార్లు తీరుమారుచేయించి-సిద్ధముగండు (రెడి) యను నాజ్ఞనిచ్చి - తొడలవద్దకు గుండ్లు రావేగమే-దింపుడు. డౌన్ (Down) ఆపుడు (హాల్టు Halt) ఆజ్ఞలిచ్చి (హా) నిలుపుడు.

2 వ పాఠము. 2 nd Lesson సెకెండ్ లెసన్.

బారుగుండ్లసాధకము.- Bar-bells exercise. బార్ బెల్సు ఎక్సర్‌సైజ్

తరగతిలో పొట్టివాండ్రు- ముందుపంక్తిగాను-మధ్యతరమువారు మధ్యపంక్తిగాను-పొడుగువాండ్రు వెనుకపంక్తిగానుయుండునటుల విభజించి-అనగా తరగతి యావత్తుయు-పొట్టిబాలుడు-మొదటయు పొడుగుబాలుడు చివరయు వచ్చునట్లుయేకపంక్తిలో నిలిపి తరగతి యావత్తుయు-ఒకటి హెచ్చుగలెక్కపజేసి- (నెంబరాప్) జేయించి-మూడుఖండములగ మనస్సునకు నాటురీతి విభజించి జెప్పి మొదటి ఖండమువారు పదియడుగులు ముందునకునడచి - నాలుగ

తిరిగి-రెండవ ఖండము సమానాంతరమునకు రావేగమే-ఆపి ముందునకు త్రిప్పి-రెండవఖండమువారిని 5 అడుగులు ముందునకు నడిపించి ఆపి-మూడవఖండము వారిని-కుడికి త్రిప్పి-రెండవఖండము సమానంతరమునకు నడిపించి యెదుటకు త్రిప్పి. యాపి, రెండుచేతులపొడవు (బోతారము డి స్టెన్సు) జేయించి నిలిపి బారుగుండ్లు రెండుచేతుల స్థానించి- ఎడమకాలు ముందు యుంచి గుండ్లుముందుంచుడు. (లెఫ్టు ఫుట్ ఫార్వర్డు) డౌన్ యువర్ బార్ బెల్సు అను నాజ్ఞనిచ్చి జేయించి హాల్టు (Halt) ఆగుడు ఆజ్ఞనిచ్చి-పక్కసారిగా యందరు శరీరమునకు అడ్డుగా-భూమిపై బారుగుండ్లనుంచి, లేచి నిలుచునట్లు జాగ్రతపర్చి చెప్పవలయును.

ఎడమకాలు ముందువేసి రెండుచేతుల 9 సార్లు చేయుడు.

లెఫ్టుఫుట్, ఫార్వర్డు, బోత్ హాండ్సు, రెడి. అప్, అండ్ డౌన్ 9 టైమ్సు

Leftfoot Forward both hands Ready up & Down 9 Times.

సిద్ధముగండు: రెడి Ready — ఎడమకాలు బారుగుండ్ల మధ్యభాగమున నానీనాననట్లు- ముందువేసి-వంచి-గుండ్లపక్క కొద్ది స్థలమొదిలిపట్టి-పిడికిలి దృఢపర్చి ఉండుడు.

ఒకటి వన్ One — రెండుచేతులమధ్యను 18 అం॥ పైగా యుండునటుల కొయ్యనుపట్టి-ఛాతివద్దకు, తెచ్చుటలో మోచేతులు వెనుకకదిమి, వెంటనే తలపైకి-నిడుపుగా తెచ్చి, రెప్పపాటాపి చూచుచుండవలయును.

దింపుడు: డౌన్ Down — తిరిగి ఛాతివద్దకు తెచ్చుటలో-మోచేతుల వెనుకకు పొడిచి, అప్పూపునసే-ముందుకువంగి క్రిందనాని, చేతులపట్టియే యుండవలెను.

ఈప్రకారమే రెండు మొ॥ తొమ్మిదివరకు సంఖ్యాజ్ఞలను దింపుడాజ్ఞలను క్రమముగజెప్పి పైరీతినే దింపుడు ఆజ్ఞపిమ్మట రెప్పపాటాగి ఆగుడను (హాల్టు) నాజ్ఞనిచ్చి నిలుపవలయును.

కుడికాలు ముందువేసీ పైసాధకమే

రైట్ ఫూట్ ఫార్వర్డు, సేమ్, యక్సర్ సైజ్

(Right Foot Forward Same Exercise)

సిద్ధముగండు రెడి Ready — కుడికాలుముందునకువేసి, పైరీతిని పట్టియుండుడు. [పైరీతినే సంఖ్యాజ్ఞలను దింపుడు ఆజ్ఞలు మొదలైనవి]

పాదములిరుప్రక్కలకు యస్ట్రైడ్ Astride — కాళ్ళమధ్య 24 అం॥ యుండునటుల-ఎడమకాలావైపునకును కుడికాలావైపునకు- వేయుడు

సిద్ధముగండు రెడి Ready — గుండ్లుదాపున బారుకొయ్యపట్టి నెమ్మదిగా తలపైకి యెత్తి వడిజడిములు లేకుండ మెడగుళ్ళమీదను భుజశిరములమీదనానినడుము వెనుకకవిరిచియుండవలెను.

ఒకటి వన్ (One) — నెమ్మదిగా తలపైకి చేతులు నిడుపుగనెత్తి రెండుపాదములమీద యెడమచేతి వైపునకుతిరిగి, మోచేతులు వీపువైపునకు పొడిచినట్లు పిడికిళ్లు ఛాతీ ప్రక్కలకదిమి, బారుకొయ్య మధ్యభాగము యెడమభాగమున వ్రేలాడునట్లు క్రిందకు దింపివచ్చినదారినే పైకియెత్తి చేతులునిడుపైనపిమ్మట ముందురీతినే భుజశిరములనాని, నడుము వెనుకకు విరచినిలుచునది.

మార్పుడు చేంజి Change — పాదములమీద జాగరూకతతో కుడికి తిరిగి, కుడికాలిబొటనవ్రేలివద్ద బారు పైరీతినాని, క్రమముగా ఛాతి తలపై ప్రదేశము, మెడ, భుజశిరములకు, తెచ్చియుండవలెను.

ఇటుల వడిజడిములు లేకుండ ఒకటి (మార్పుడు) లేదని 6 వరకు ప్రతిసంఖ్యను చెప్పి-దింపుడు (డౌన్) ఆజ్ఞనిచ్చి పాదములమీద అందరు ఒక్కసారిగా ముందునకుతిరిగి పైక్రమమునను ఆయాస్థానములకు బారునచ్చునట్లును, క్రిందకు దింపునట్లును, జాగ్రతపర్చవలెను.

కాళ్లగుండా పై నెలవ్రచంద్రిక 6 సార్లు విసురు

Through the legs over the head throw half circles 6 times.

త్రూ ది లెగ్సు, ఓవర్ ది హెడ్, త్రో, హాఫ్ సర్కిల్సు సిక్సుటైమ్సు.

సిద్ధముగండు రెడి Ready — అందరు పక్కసారిగావంగి, ఛాతివెడల్పు చేతులమధ్యయుండునటుల, బారుకొయ్యపట్టుకొని యెడమచేయి కాళ్లమధ్యకును కుడిచేయి ముందునకు వచ్చునట్లు దేహమునకు నిలువుగా భూమి సమానాంతరమునపట్టుడు.

ఒకటి వన్ One — కాళ్లమధ్యనుండి వెనుకకుపావి యావడినే లేచి, తలమీదకు చేతులు నిడుపుగాను ఎడమచేయి వెనుకకు కుడిచేయి తలసమానాంతరమునకు రావేగమే విసిరియుబట్టి యాపవలయును.

మార్పుడు ఛేంజి Change — ఎడమచేయి యెడమవైపునయుండి ముందునకు కుడిచేయి కుడినుండియే, వెనుకకువచ్చునట్లుమార్చి వెంటనే వచ్చినదారినే యధాస్థానమున తెచ్చి ఆపవలయును.

❀ ఈప్రకారము మూడుసార్లు - సంఖ్య చెప్పినప్పుడెల్ల. కాని సర్వక తలపైకిపోనిచ్చుచు, మార్పు చెప్పినప్పుడు చేతులు తలపైనుంచి కాళ్ల మధ్యకు రానిచ్చుచూ, వడిజడిమలు లేకుండ ఆకాశముపైనకగాని, భూమిపైపునకుగాని, సాధకము వడిగా వచ్చినప్పుడెల్ల తలక్రిందైపోకుండ కాళ్లూనిపట్టియుండి చేయునటుల నట్లు పరచి ముగింపవలెను

కుడినుండి, ఎడమకు సగంవ్రిసురుడు.	from right to left
ఫ్రం రైట్-టు లెఫ్ట్ త్రో ఆఫ్ సర్కిల్స	throw a half circles

సిద్ధముగండు రెడి Ready	పట్టుకొయ్య పైనతనే బట్టి కుడిచేయి కుడివెనుకకు ఎడమచేయి కుడికాలి చిటికిన వ్రేలువద్దకు వచ్చునట్లు

ప్రక్కగా భూమి సమానాంతరమున పట్టి యుండుము.

ఒకటి వన్ One	కుడిచిటికిన వ్రేలువద్దనుండి ఎడమచెవిమీదుగా ఎడమవైపునకు చేతులు నిడుపుగా విసురుచు లేచి కుడిచేయి యెడమ

చేతి సమానాంతరమునకు రావేగమే చేతులనొక్కి ఆపి ఉండుము

మార్పుడు చేంజి Change	అచ్చటనే-కుడిచేయి కుడిచెవిమీదుగా వెనుకకును, ఎడమచేయి కుడిచెవి సమానాంతరమునకు వచ్చునట్లు

కుడిప్రక్కకు మార్చి ఆపియుండవలయును.

రెండు టు Two	అచ్చటనుండి అర్ధచంద్రాకృతిగా నడుమువద్దనుండి శరీర పైభాగమునుంచి ఎడమపాదమునకు సరిగా ఎడమకు ఆచేయి

పోనిచ్చి కుడిచేయి యెడమచిటికిన వ్రేలు సమానాంతరమునకు రావేగమే-యాపి అప్రాపుననే వచ్చిన దారినే మరల పోనిచ్చి ఎడమచేయి కుడిచెవి సమానాంతరమునకు రావేగమే యాపియుండవలెను.

❀ పైప్రకారమే మార్పుడు (చేంజి) అనునాజ్ఞనిచ్చి తలపైననే యెడమచేయి యెడమచెవిమీదుగా ఎడమవైపునకును కుడిచేయి యెడమచెవి సమానాంతరమునకును వచ్చినతోడనే (త్రీ) మూడు అను నాజ్ఞనిచ్చి యెడమచేయి కుడికాలి చిటికిన వ్రేలువద్దకు నావడముతోడనే వచ్చినదారినే పైకిపోనిచ్చి ఆపియుండవలయును.

❀ ఈప్రకారము మూడుసార్లు పైనుండి క్రిందకు క్రిందనుండి పైకిని సంఖ్యార్థముల్లెక్కలు చేయుచు మార్పుడు ఆజ్ఞను తలపైననే నక్క ప్రక్కనుండి రెండవప్రక్కకు తీసుమారుగా మార్చుచు-చేయించి దింపుడు (డౌన్) ఆజ్ఞనిచ్చి క్రిందకుతెచ్చి శరీరమునకు అడ్డముగా

వచ్చియుండగా, ముగింపుడు (హాల్టు) ఆజ్ఞనిచ్చి బాహువులు క్రిందయుంచి గంభీరముగా పుంజలుపున (పా) నిలుచునట్లు జాగ్రత పర్చవలెను.

3వ పాఠము 3ర్డు లెసన్ 3rd Lesson

విద్యార్థులను తరగతులుగాను తగినంతదూరమున నిల్చునట్లు వారిని విభజించి నిల్పి, ఎడమకాలు ముందువేయించి బరువెల్ల ముందుంచి యధాస్థానమున (గం) నిల్పి యేకాలుగాని ముందునకు వేయునపుడు బాగుమధ్యగా వేయవలయును అని చెప్పి వానికి తగిన ఆజ్ఞలనొసగి అటుల అలవర్చవలెను

ఎడమకాలు ముందువేసి మూడుదిక్కుల తొమ్మిదిసార్లు జేయుట. సిద్ధముగండు
లెఫ్టుఫుట్ ఫార్వర్డు అండ్ ఫుట్ రికవర్ త్రీసైడ్సు నైన్‌టైమ్సు రెడి
Left foot Forward and Foot Recover 3 Sides 9 Times Ready-
కుడిదిక్కునకు కొంచెముగా మడిమలమీద తిరిగి ఛాతి తిప్పకుండ కాళ్లు సరిగా ఎడమకాలు ముందునుంచి బాహువులు దాపున బట్టి సిద్ధముగండు

ఒకటి వన్ One	చేతులు వంచకయే నాభివద్ద బిగియబట్టి-చే|| నిడుపుగా పైకెత్తుటలోనే కాలు వెనుక కాలికి కలిపి నిలువవలెను
ముందునకు వేయి ఫార్వర్డు Forward	మరల యెడమకాలు యధాప్రకారము ముందునకు వేయవలయును.
దింపుడు డౌన్ Down	చేతులు మాత్రము వంచకయే నాభి పైభాగమునుంచి నెమ్మదిగా యధాస్థానమునకు దింపవలయును.

రెండు, టు Tow—........— పైవన్ ఆజ్ఞరీతిననే యొత్తి దింపవలెను

కాలు ముందునకు వేయుడు ఫార్వర్డు Forward	పైరీతినే	దింపుడు డౌన్ Down	పైప్రకారమే

మూడు త్రీ Three అందరొక్కసారిగా పై సంఖ్యాజ్ఞరీతియే ఎడమకాలు వేయుట, ఫార్వర్డు Forward ఎడమకాలు ముందునకు వే||

కుడికి తిరుగుడు రైట్ పేస్ Rightface	మడిమ కదలకుండ పంజాలెత్తి కుడిదిక్కునకు ఒకరొక్కసారి తిరుగవలయును.
దింపుడు డౌన్ Down	కాళ్ళ బొటనవ్రేలకు బరువొత్తకుండ నడుమువద్దనుండి వంగి నెమ్మదిగా దింపుడు.
నాలుగు ఫోర్ Four	ముందు వెనుకలకు తూలిరాక-నాభిపట్టు సడలనీక-చేతులు వంగిపోక-యుండునటుల-యేకయూపున యెత్తవలెను

దింపుడు డౌన్ Down వెళ్ళినదారినే వచ్చి-దింపునది.

[illegible]

దింపుడు } పైరీతినే-కుడిబొటనవ్రేలు [illegible]
డౌన్ Down } తాకునట్లు నెమ్మదిగా దింపు[illegible]

ఆరు } పైరీతినే చేతులెత్తుచూ-ఎత్తుటలో [illegible]
సిక్సు Six } తో చేర్చి నిలుచునది.

ఎడమపాదము ముందునకు వేయుడు } ఎడమ పాదము[illegible]
లెఫ్టుఫూట్ ఫార్వర్డు Left foot forward } ము ముందునకు వేయును.

దింపుడు } పైరీతినే బారు మధ్యభాగము-బొటనవ్రేలు తాకునట్లు
డౌన్ Down } నెమ్మదిగా దింపవలయును.

ఏడు } పైరీతినే | ఎడమకాలు ముందునకు వేయుడు } పైరీతి
సెవెన్ Seven } ఎత్తునది | Left foot forward లెఫ్ట్ ఫార్వర్డు } యే.

కుడికితిరుగుడు } మడిమలమీద కుడివైపునకు తిరుగునది.
రైట్ ఫేస్ Right face }

దింపుడు, డౌన్ (Down ——— బొటనవ్రేళ్లు తాకునట్లు దింపునది.

ఎనిమిది—యైట్—Eight—.................. పైరీతినెత్తుడు

కుడికితిరుగుడు రైట్ ఫేస్ Rightface కుడిదిక్కునకు తిరుగునది.

దింపుడు, డౌన్ Down—.............. పైరీతిని దించునది.

తొమ్మిది, నైన్ Nine—.................. పైరీతినెత్తునది.

రైట్ ఫూట్ ఫార్వర్డు Rightfootforward కుడికాలు ముందునకు వే[illegible]

దింపుడు, డౌన్ Down—............ నెమ్మదిగానే దింపునది.

ఆగుడు హాల్టు—Halt——— బెల్సువదలినచ్చి, (హా) నిలుచునది.

కుడికాలువేయించి అప్రదక్షిణముగ నయిరీతినే-కుడికి [illegible] మరియు యెడమకు కుడియనిమార్చి చెప్పుచూ 9 [illegible] లు గుదిక్కుల త్రిప్పిచేయించి ముగించునది.

ఇదియే అష్టదిక్కులకు అప్ టరన్ మీద జేయింపుడు.

[illegible] పాఠము తరగతియానట్లు, ఎటుపా[illegible] దూరము ప్రతివిద్యార్థిసందునను యుండునటుల [illegible] దృష్టిగోచరమగునట్లు నిలిచి, [illegible] గంభీరముగ [illegible]

[illegible]

5 th Lesson—౫ వ పాఠము—ఫిఫ్తులెసన్—బారుగుండ్ల ద్వంద సాధకము.

Bar-bells dual exercise బార్ బెల్సుడ్యుయల్ యక్సర్ సైజ్.

మొదటి యభ్యాసము 1st practice ఫస్టుప్రాక్టీస్

ప్రతి అభ్యాసకుని నడుమను యటుచూచినను చేతెడు దూరము యుండునటుల (ఆరమ్ డిస్టెన్సు) జేయించి బేసిసంఖ్యలు సరిసంఖ్యల కెదురగునటుల ముఖాముఖి (ఫేస్టుఫేస్) అనిగాని, బేసిపంక్తులు సరిపంక్తుల కెదురగునటుల వలయాకృతిగా గాని, త్రిప్పి యీసాధకముల జెప్పవలయును.

సిద్ధముగండు (రెడి) Ready } రెండుగుండ్ల రెండుచేతుల బంతులవలె బట్టి, తొడల కడ్డముగ (బారు) పట్టుకొయ్య యుండునటుల చేతుల నిడువుగ యుంచి యుండుడు.

హెచ్చరిక ఆజ్ఞ కాషన్ Caution	బారుగుండు భుజము లంటుబట్టును. షోల్డర్ బెల్సు (Shoulder - bells)
కుడికి—...... రైట్—(Right)	కుడి అంచేతిని బట్టియున్న గుండును, ఆచేతిని నిడుపుగానే యుంచి, ఆతొడదాపున బట్టియుంచి యెడమచేతనున్న గుండును కుడిభుజముపైకితెచ్చిపట్టియుండుడు.
ఎడమకు— లెఫ్టు—(Left)	ఎడమ అంచేతిని యున్న గుండును ఎడమ తొడ దాపునకు దెచ్చి కుడిచేతి గుండును యెడమ భుజముపైకి తీసుకొనివచ్చి పట్టియుండవలయును.

☞ ఇటుల కుడికి యెడమకు (రైట్—లెఫ్టు) అని కొన్ని పర్యాయములు చెప్పి సిద్ధముగండు (రెడి) అను ఆజ్ఞ నిచ్చి పైనచెప్పిన ప్రకారము తొడల కడ్డముగ పట్టించి నిలుప వలయును.

బారును కుడిభుజమూనుడు. రైట్ షోల్డర్ బార్. Right shoulder-bar	ఎడమచేతనున్న బారుగుండు కుడిభుజ శిఖరముపైకి తెచ్చి కుడిచేతనున్న గుండువిడిచి బారు భుజము నానించి అచే యాంతొడను జేర్చునది.
ద్వంద్వసాధకమునకు సిద్ధముగండు. రెడిఫర్ డ్యుయల్ యక్సర్ సైజ్. Ready for dual exercise.	ముందాము నగ యుంచు ప్రతివిద్యార్థి యెడమ చేయి చాచి యెదుట భుజశిఖరము వద్దనున్న గుండు దాపు బారును బట్టి, తమ తొడ దాపునకు తెచ్చి పట్టియుంచవలయును.

ఒకటి- .... వన్-(One) | రెండుచేతులు ఆయా పక్కలకు నిడుపుగా బోనిచ్చి అర్ధచంద్రాకృతిని తలపైకి నిడుపుగా తేవలయును.

డింపుము- డౌను Down | రెండు చేతుల పైన నిడుపుగా చేర్పించి గుంజ భాగముగా తాకించి ముక్కుకు సూటిగా క్రిందకు దింపించి యథాస్థానమున తదాకృతిని బట్టించి యుంచునది.

మార్పుడు చేంజ్ Change | పై దానికి వెలితిక్రమముగా లోనుండి ఎత్తించి పైనుండి అర్ధచంద్రాకృతిగా దింపునది.

ఇటుల ఒక్కొక్క సంఖ్య హెచ్చించుచు అనుసార్లను, ప్రతిసంఖ్యకు (మార్పుడు) ఆజ్ఞ అనుసార్లను చెప్పి, క్రమప్రకారము ముగించునది.

రెండు టూ Two | బేసి సంఖ్యలు కుడికాలును, సరిసంఖ్యలు యెడమకాలును, ముందుకి 50 అంగుళములపైకి వేసి, అప్పైపునకు ఛాతిత్రిప్పి అప్పైపు బాహువుల్ను నిడుపుగా తలపైకితెచ్చి, చూచుచుండవలెను.

మార్పుడు చేంజ్ Change | వేసియున్నకాలు యప్పటివలె నిల్పుకొని, యెగువనున్న చేతులు దించి దిగువనున్న చేతులు నిడుపుగా పైకి యెత్తుటలోనే అప్పైపుకాళ్లు అప్రక్కలకు వేసిచూచుచుండవలయును.

☞ ఇటుల రెండు-మార్పునని కొన్ని పర్యాయములు చెప్పి-అపుడు (హాల్టు-Halt) ఆజ్ఞ నివ్వడముతోడనే ఆయాప్రక్క కాళ్ళను ఒక్కసరిగా చేర్చి-(గం-పా) నిలుచునది.

సిద్ధముగండు. రెడి [Ready] | ఎవరెదుటనున్న బారుబెల్సు వారి కుడిచేతంబూని పైన చెప్పిన ప్రకారము ఉభయులు రెంటినిం బట్టి సిద్ధముగండు.

ఇరుప్రక్కలఎత్తి దింపుడు, అప్ & డౌను ఔట్‌వర్డ్సు [Up & down out words]

ఒకటి వన్ One | ఉభయములు ఆయాచేతు లాయాప్రక్క అర్ధచంద్రాకృతిగా యెత్తి తెచ్చి-తలపైన నిడుపుగా-నెమ్మదిగా గుంజ్లను కలిపి మూచి-అప్పారినే-వెనుకకుదించి- యథాస్థానమున ఆపవలయును.

ఈ ప్రకార మొక్కొకటి హెచ్చించుచు అనుసార్లు చెప్పి ముగించునది.

అప్ అండ్ డౌన్ ఇన్‌వర్డ్స్. లోనుండియెత్తి దింపుడు. (కాషన్)

వన్ One ఒకటి | ఉభయములు తొడలవద్ద చేర్చి-నెమ్మదిగా నాభిమీదుగా త్రిప్పిగా ముక్కుకు సూటిగా పైకి యెత్తి-తల మీదనే చేతుల సమా... ము నాభి-అవతలనుండి ... కలిపి-

నెమ్మదిగా ముక్కుకు సూటిగా ఛాతీమధ్యగా-నాభిదిగువగా పోనిచ్చి చేతులుక్రింద నిడుపైన తొడనే విడదీసి యథాస్థానమునపట్టియుండును.

☞ ఈ ప్రకారము పైగతి నాలుగుసార్లు చెప్పి ముగించునది.

కంబైండు ప్రాక్టీస్ [Combined Practice] మిశ్రిత సాధకము.

ఒకటి వన్ One | ఆయా ప్రక్కలనుండి నెమ్మదిగా యెత్తి తలపైన కలిపి లోపల నుండి నాభిమీదుగా దింపి-తిరిగి యాదారినే నాభిమీదుగా నెత్తి-ఆయాప్రక్కలయథాస్థానముల ఆపియుండవలయును.

☞ ఉపాధ్యాయులు పైప్రకారమెన్నుచూ (కోరినన్నిసార్లు చెప్పి) క్లాసు విడిచి ఒలిమినిబట్టిచెప్పి క్లాసును క్రమప్రకారము విడుచునది.

శ్రీ రామచంద్ర, బోధకం కొరకు అనూతానస్పష్ట, కమలాపస్థితా।
ధారాళంబుగ, నీకృతిసారమతిని వెలయునట్లు ననకూర్పగదే ॥
పెద్దలారసాధు విద్యార్థులార, రామాపన్నలారసుజనవర్యులార
పూని దీనిచేయు భువనరక్షకుడిప్పు శాంతబుద్ధిమీకు సదయుడగుచు.

1 పూర్వము దేవాంశ సంభూతులని పూజించు జితకాయులగు దేవతులకు సేనానాయకుడగు కుమారస్వామికి పరమేశ్వరుడు కరలీ యను నిసాధకము నేర్పినట్లును, పూర్వకాలమున గదా సాధకము ని ఆర్యులచే ప్రేరేపింపబడి-పెక్కండ్రు నేర్చినట్లును, పిమ్మట బలరామాది సర్వజ్ఞుల, గురువులుగా యేరి-చేరి పెక్కు వత్సరములు, శ్రమజేసి, నిపుణులై, గజసింహశార్దూలాదుల మస్తకంబుల బద్దలుజేయు నేర్పున, ఘోరయుద్ధంబుల సారమేయంబుల మధ్యసాహసా జగతిపన విహరించు గరిమంబును శత్రుసేనల జీల్చి చెండాడు సాహసోత్సాహంబులను గల్గి, జయంబుచేకొనినట్లును, తరువాత కరోలా యని మన పెద్దలచే వాడకొనబడు ముఖ్యసాధకమై, భుజముల విక్రమంబుల బడసియు, దీని పరిచిత వదలక నిత్యసాధకంబున యకాలమరణ, రోగాదిష్టము లేకుండ సుఖసంపన్నులై, చిరకాలజీవులై, యశోకాములైయుండినట్లును, మన పూర్వులు వ్రాసిన గ్రంథముల చెప్పియున్నారు. ఏమను మెన్నియిక్కట్లు వచ్చినను యామహనీయసాధన నిత్యపరిచిత చేతనే దృఢకాయుడనై యుంటినను నమ్మకముచే నిత్య

ప్రాజ చేయుచుండును. (Harrison & Alexander, హారిజన్, అలగ్జాండరు మొదలగు యిప్పటి హూణగ్రంథకర్తలును, మగథ దేశమందు యీసాధకము యెక్కువగా యుండియున్నను, తద్దేశ రాజగురువు చెప్పియున్న సాధన గ్రంథముల గూడ ముగ్గర్ల Indianclubs సాధకంబే గాని గదాసాధకంబు Native club దొరికి యుండలేదు. వారి మహనీయ సాధకంబు నేలమరచిరని విచారించి అఖండ గౌతమీ తీరవాసుడనగు నాకై విడవిరని సంతసించి వ్రాయం దొడంగితిని.

2 నేటివ్ క్లబ్ అనగా మన పూర్వులు గద యనివాడుకొను ఖర్గోలా. ఇది వారివారి నాభివరకు సమముగాయుండు పొడవును కలిగి, దానిసిఖరమున, నునుపై, నిమ్మపండువలెనుండు కాయను గలిగి దాని దిగువనయుండు కంఠము రెండుచేతుల పట్టుటకు చాలియుండు వైశాల్యమును, బొటనచూపుడువ్రేళ్ళు కలయునంత సన్నమును గలదై అచ్చటనుండి క్రమముగ లావు హెచ్చుచు, సారకాయవలె రెండువంతుల పొడవునకు వచ్చుసరికి పూర్తిగాహెచ్చి, అచ్చటనుండి తత్తిన్నావంతు, యుదారముగ తగ్గుచు, భూమిపై నిల్చునటుల గుండ్రమై సమానాంతరము గల్గియుండు స్థానమును గలిగి, నున్నగ నుండవగు. దీనికి విప్పకర్ర, బిళ్లకర్రలును, చేవయు, చమురుగల యితరబలువుగల కర్రలును యుండదగు. ఇది 18 పౌనులు మొ॥ 36వరకు యుండవలయును. అభ్యాసకులయొక్క బలిమియు చేవయు స్థూలసూక్ష్మములు బట్టి యింకుల పద్ధతుల క్రమముగ యన్నియు నేర్పి యుండంగ దగు. అందుల తమ శరీరములకు, అవయవములకు యెక్కువమేలు గలుగ జేయునవి యెన్ని, యెల్లప్పుడు జేయుండు పిల్లలకు పెద్దలకు బోధింపవలయును.

3 ఈ గదాసాధకము 12 సం॥ మొ॥ 60 సం॥ వరకును నిత్యకృత్యముగ సల్పు సత్వవంతునకు అకాల మరణ భయముండదు. ఉదయ సాయంకాలము లర ఘడియ చొప్పునగాని, దినమునకు ఘడియ చొప్పునగాని, నిత్యకృత్యముగ జరుపుచు ఉదయ సాధనాంతరమున స్నానమును, సాయంతన సాధనాంతరమున క్షీరపానమును, జేయు జీతకానికి మనస్సు స్వాధీనమై ఆరోగ్యమును ఆత్మపరిశుద్ధతయు గలిగి, నిర్మలజీవియై బ్రతుకగాంచు. స్థిరదేహ దారుఢ్యంబు చేకూరగాంచు.

4 పాఠశాలల యందు ఖురలీ సాధకమును యేర్పాటుచేసి, నిత్యము, ప్రతితరగతిని 5 నిముషముల చొప్పున ఆయాతరగతుల యుపాధ్యాయుల సన్నిధిని జేయించు చుండుట బహువిధముల యుపయుక్తమై యుండును. తరగతి వారీగా 50 గద లుండిన పక్షమున వారి వారి బలోన్నతులబట్టి తగిన వానిని జేర్చి జేయుట యుపయుక్తమై యుండును. వానిని జిమ్నాజియమ్‌లో నొకస్టాండు నిర్మించి అందుల పైజువారీగా నెంబర్లువేసి. తరగతి యమర్చి యుంచవలయును.

5 తగిన వైశాల్యమైన స్థానముయొక్క మధ్యభాగమునక్లాసు రెండు తరగతులుగా, మధ్య రెండుబారలుండు నట్లు, నిల్చి ప్రతివిద్యార్థినడుమను యెటు చూచినను రెండుబారలుండున ట్లేర్పర్చి జెప్పనది.

గదాసాధకము. Native club exercise నేటివ్ క్లబ్ యక్సర్ సైజ్.

సిద్ధముగిండు. రెడి Ready	పాదముల సందున 12 అంగుళములు వైశాల్య ముండునటుల కాళ్ళు బిగదన్ని నిల్చి శరీరము యావత్తుయు

దృఢపర్చి, చేతుల నిడుపుగాచాచి, పట్టుభూమినాని చిటికెన వ్రేళ్లు పై వైపునకు, బొటమనవ్రేళ్లు మీదవైపునకునుయుండునటుల యున్న, వక చేతికి రెండవదివెతిరిక్తముగా యుండునటులయు రెండుచేతుల బూని పుంకించి యెడమనుండి పైకెత్తి మట్టాకాశమువైపున కుండు నటుల జేతుల నిడుపుగా పట్టియుండవలయును.

మొదటిఅభ్యాసము. ఫస్టుప్రాక్టీస్. 1 st Practice.

ఒకటి. వన్ One.	పైన- రెడికి యెత్తిన దారినే సన్నగా దింపుచూ తిరిగి, ఆదారినే యెత్తి, కనురెప్పపాటాపుచు, ఆదారినే దింపి, అందరు కలయువరకు ఆపి. అందరు నక్కసారిగా యెత్తుచూ,

మరబొమ్మల తీరున వడి జడవలు లేకుండ, పూపిరి పట్టుస పుంకించి, తిరిగి వక్కరు జేయుచుంటిరాయని జూపరు లెల్లను నివ్వెరబడునట్లు చిత్రప్రతిమలు భాతిని జేయుచుండవలయును.

మార్పుడు చేంజి. Change.	కుడిపిడికిలి క్రిందను, యెడమది పైనను యుండునట్లు పై రీతి నేబట్టి, కుడినుండి పైకెత్తుచూ పై రీతినే జేసిముగించు నది.
కలిపి జేయుసాధకము. కంబైండ్ ప్రాక్టీస్ (Combined practice.)	కుడినుంచియెత్తి, చేతుల నిడుపున కనురెప్పపాటాపి, పైకి నిడుపుగా చేతులు గదయు, గలపిన నిడుపుగా [illegible]

వెంటనే చేతులు యెదుటకు నిడుపుగా రావేగమే, యెడమనుంచి భూమిపై దింపుట, యెడమనుంచి యెత్తికుడికిదింపుచు రావలయును.

రెండవఅభ్యాసము. సెకండ్‌ప్రాక్టీస్. 2nd Practice

ఒకటి. వన్. One. మొదటి అభ్యాసములో తీరున కుడిప్రక్కనుంచి యెత్తి, నిడుపుగా చేతులు ముందునకు చాచి, అచటనుండియే చేతులు, గదయు నిడుపుగా పైకిపొడిచి, యెత్తి, అచ్చటనుండి తటాలున. నాభివద్దకు పిడికిళ్లు వచ్చునట్లును, ముక్కునకుసూటిగా గద నిల్చునట్లు బిగియబట్టి, ఛాతియు ముందు విరచి, ముందునకు చూపు నిల్పి యుండవలెను.

మార్పుడు చేంజి Change. ఎడమప్రక్కనుండియెత్తి, పైరీతినే, ఆకాశమువైపునకుపొడిచి, నాభివద్దకు పిడికిళ్లురాగ, ఎడమనుంచి దిగవిడుచు చుండవలయును.

ఇట్లుల వన్– యనునపుడెల్ల కుడినుంచియు, టు–యనునపుడెల్ల ఎడమనుంచియు యెత్తి, పొడిచి, దింపి, వాల్చుచూ రావలయును. అభ్యాసకులు లెక్కింపవలయును. ఉపాధ్యాయులు గద భూమినాని యుండుతరిని, ఆగుడు ఆజ్ఞ నివ్వవలయును. గదపడకుండ నెమ్మదిగా ముందు మూరెడు దూరమున నాని (హా–గం)నిల్పి యుండవలయును.

మూడవఅభ్యాసము. తర్డుప్రాక్టీస్. 3 r1 practice.

ఒకటి. వన్. one. చేతులు, గద మోపయందు రీతింజాచి, మొదటి అభ్యాసము రీతినే బూని, తిలకించి, చేతు లెద్దాస్థానమున నేయుండురీతిని అడుగుపీఠముపై కొని, ఆకాశమువైపు కుండునట్లును యెత్తి, వెంటనే పిడికిళ్లు నాభిదిగువకు వచ్చురీతిని, గద అడుగు, ముక్కు దాపునకు వచ్చునట్లులు, నరముల దృఢ పరచి లాగుచుండవలయును. (అపుడు హాల్టు) ఆజ్ఞచే ఆపి. నాభిదిగువన పట్టియుండవలయును.

రెండుపీఠస్థానము కుడిమూపుపై నాని, వెంటనే చేతులు నిడుపుగా

టు Two నట్లు చేతులు ముందునకు నిడుపుగా యెత్తి, మెడముందునకు వంచి రెండుమూపులపైకి దొరలించి దెచ్చి, తలయెత్తి వంచి, తిరిగామూపుపై నానించి, రెండవమూపుపైకి తెచ్చుచూ [illegible]

లయును. అభ్యాసకులు మెడచెన్నసప్పుడెల్ల లెక్కించవలయునది. ఉపాధ్యాయులు, (టు) (చేంజ్) ఆజ్ఞల చెప్పుచూ పైరీతి నాపుదురు.

నాల్గవ అభ్యాసము ఫోర్తుప్రాక్టీస్. 4th practice

సిద్ధముగనుండు రెడీ ready పాదములమధ్య వంద్రెండంగుళముల దూరముండునట్లుల నిలిచి, పాదములమధ్య పట్టుసాగ ముందునటుల, భూమిపై గద నానునట్లు, పడుకబెట్టి, పట్టవలెను.

ఎత్తుట లిఫ్ట్ Lift శిఖరమును కుడిచేతక్రిందకి నొక్కుచూ, గుండ క్రిందరనోయి యెత్తుచూ, కాళ్లు బిగదన్ని, వృత్తిరితట్టున సమము ఎత్తుచూ దానితో కూడా చేతులనొక్కి, భూమి సమానాంతరముననే సడుము నిటారుగ పరచను యెత్తి. అపై శిఖరమును లేవనెత్తి, నాభివద్ద చేతుల బిగలాగిపట్టి యుండవలయును.

దింపుట డౌన్ Down ఎడమచేత శిఖరమును నొక్కిపట్టి, కుడిచేతి మొనను త్రోవముగ బట్టి నెమ్మదిగా వచ్చినరీతినే నెమ్మదిగా క్రిందకు దింపవలయును. ఇటుల చేతులు మార్చి పట్టుచు కొన్నిసార్లు జేసి, గద భూమినాని పై (రెడి–సిద్ధముగ డు) పకారము పట్టియుండనది.

పైకెత్తుడు. లిఫ్టప్. Lift up పైకెత్తుమననే నాభివరకు రావేగమే, గడమట్టు కొద్దిగా పైకిపోనిచ్చి, చేతులు, గదయు, కూడా తలపైకి నిడుపుగా పోనిచ్చి, తలయెత్తిచూచి, తటాలున పిడికిళ్ళు నాభిదిగువకు లాగి, ముక్కుకు సూటిగా యాపించి, (దింపుడు–డౌన్) ఆజ్ఞనిచ్చి, పైప్రకారము జేయించునది.

ఇటుల ఎడమప్రక్కకు కూడ యెత్తింపుచు, దింపించుచు రావలయును.

5వ అభ్యాసము .... ఫిఫ్త్ప్రాక్టీసు........5 th practice

సిద్ధము రెడి ready ఇరుచేతులందు గదబూని పైకెత్తి, మోచేతుల పైభాగము ప్రక్కనంటియే యుంచి, క్రిందిభాగము బందువలె యుంచు కట్లు బిగబట్టి, ముక్కుకు సూటిగా ఆపి పట్టి యుండవలెను.

హాఫ్‌షార్టుసర్కిల్‌బ్యాక్ (అర్ధ పొట్టి వక్రము). Half short circle back ఎడమభుజముపైగా వీపుపైపున గద వెనుకకు త్రోచి, కుడిచేత బిగలాగి, కుడిభుజముమీదుగా నాభిదాపునకు పిడికిళ్లువచ్చునట్లు బిగలాగి పట్టి యుండవలెనది

మార్పు ఛేంజి Change | కుడిభుజముపైగా తగవను, వెనుకకు త్రోచి, ఎడమచేతి వ్రేళ్లు తగిలాగి, ఎడమభుజము మీదుగా నాభిస్థానమునకు, వ్రేళ్లు కిందకు వచ్చునట్లు లాగియుంచునది. (ఇటుల తీరుమారుల ప్రకారము జేయించునది.)

వీపుపై పొట్టిచక్రము షార్టుసర్కిల్ బ్యాక్ Short circle back | పైరెడి తీరున ముక్కుకు సూటిగా పట్టియుంచి, ఎడమవైపునకు గదను వంచి, వీపు మీదుగా చక్రమును త్రిప్పి, కుడిచేతిమీదుగా ముక్కుకు సూటిగా, లాగిపట్టి యుండవలెను.

మార్పుడు-ఛేంజి-Change పైదానికి మార్పుగా చేయుచుండవలెను,

వీపుచక్రము బాక్ సర్కిల్. Back circle | ముక్కుకుసూటిగా పైకెత్తి, ఎడమచేతిమీదుగా గదను వెనుకకు పోనిచ్చి, మోచేతులు తలపైకి వచ్చునట్లెత్తి, వడిగా వీపున చుట్టితెచ్చి, యథాస్థానమునకు నాపి, తిరిగ దే ప్రకారము జేయుచుండునది.

పిమ్మట మార్పు చెప్పి, పైదానికి వ్యతిరిక్తముగ జేయించునది. ఇటుల-బాక్ సర్కిల్- ఛేంజి - అని కొన్ని పర్యాయములు చెప్పి ఇటుఅటు కలిపి చేయించి ముగించునది.

వెనుక పెద్దచక్రము బ్యాక్ బిగ్ సర్కిల్. Back big circle | చేతులు నిడుపుగా ముందునకు సాచి, సాచుటలోనే ఎడమవైపునకు గదశిఖరమును త్రోచి, త్రోచుటలో వీపుమీదుగా భుజశిఖరము లంటి పిడి క్రిందకు వచ్చుచుండిన, కుడివైపుగాలాగి, చేతులు నిడుపుగా తెచ్చుచూ, మార్పు-ఛేంజి- చెప్పిన తోడనే వ్యతిరిక్తముగా జేయుచుండునది.

వెనుకయుద్భుతచక్రము బాక్ గ్రాండ్ సర్కిల్ Back grand circle | ముక్కుకు సూటిగా పట్టియున్న గద నిడుపుగా తలపైకియెత్తి, అచటనుండియే వీపుపై విసిరి ఆవ్వాపున వడి పోనంత కాళ్లానిపట్టి అతి వేగముగ తలపైకి నిడుపుగా తెచ్చుచూ రావలయును.

ఇటుల కొన్ని చక్రములను-మార్పుచెప్పి కొన్నిచక్రములునూ ఇటుల టూ కొన్నిచక్రములును జేయించి, క్రమప్రకారము ముగించునది.

Native club exercise గదాసాధకము, నేటివ్ క్లబ్ యక్సర్సైజ్.

రెండవపాఠము. 2nd Lesson సెకండ్ లెసన్.

Ist Practice ఫస్టు ప్రాక్టీసు ప్రథమసాధకము

Native club exercise నేటివ్ క్లబ్ యక్సర్సైజ్-గదాసాధకము.

1st Practice ఫస్టు ప్రాక్టీస్ ప్రథమసాధకము.

సిద్ధము రెడీ Ready | శరీరమునకు మూరెడు దూరమున, గద భూమినాని, మోచేతులు ప్రక్క లంటియేయుంచి మేరువనుకుడిచేతను, కంఠము నెడమచేతను బట్టి, మెత్తడుపైకెత్తి, కుడికి పీఠస్థానమును కొద్దిగాపోనిచ్చి యెడమకు విసిరాయూపున పైకెత్తి కంఠస్థానమును రెండుచేతుల బిగయబట్టి, పాదము లాని ఉండునది.

ఫ్రంట్ రిస్టుసర్కిల్. ముందు రోచీచక్రము Front wrist circle | ఉపాధ్యాయు లీయాజ్ఞ లిచ్చి వెంటనే 1-2-3 మొ॥ సంఖ్య లభ్యాసకుల శక్తి ననుసరించి, నెమ్మదిగా చక్రము ముగియు వరకు, హెచ్చించుచు జెప్పుచుండి, వరియు తరిని (హాల్టు-ఆపుము) ఆజ్ఞచే భూమి నానించవలయును.

అభ్యాసకులు ప్రతిసంఖ్యార్థమునకు చేయి కదలకుండ మణికట్టు తిరుగునట్లు కుడికి పడనిచ్చి యెడమనుంచి చక్రాకారముగా మణికట్టు బలిమిచే నక్కక్క చక్రమును త్రిప్పుచు పైయాజ్ఞనకు కాచియుండవలయును.

మార్పుడు ఛేంజి Change | పైరీతిని మేరువనొక్క పైకెత్తి, ఎడమకు పడనిచ్చి, కుడికి చక్రాకారముగా లాగి పైరీతి ననుసరించి దానికి వ్యతిరిక్త దిక్కునకు చేయవలయును.

మోచేతిచక్రము యల్బొసర్కిల్ Elbow circle | ఇటులాజ్ఞ నిచ్చి ఉపాధ్యాయులు సంఖ్యాజ్ఞ యివ్వ ముతోడనే, మోచేతులు ప్రక్కలనుండి ముందునకు నడిగారానిచ్చి, ఆవ్వాపుననే కుడికి సిఖరమును పడద్రోచి, పాదములమీదుగాసిఖరమును, వక్షస్థలముమీదుగా మేరువయును, తిరుగునట్లును, రెండు మోచేతులు రొమ్మునకెదుట చక్రముల రీతి తిరుగునట్లును, త్రిప్పుచుండి, పిమ్మట ఉపాధ్యాయు లాజ్ఞనూనవలె.

చేతిచక్రము హాండుసర్కిల్ Hand circle | రెడినుండి చేతులు ముందునకు విసిరి, నిడుపుగు యూపున, ముక్కునకు సూటిగా మేరువ రానిచ్చి అచ్చట నుండి కుడికివాల్చి, చక్రాకారముగా యెడమనుంచి లాగుతరిని, చేతులు సాధ్యమైనంత నిడుపుగానే యుంచి, శరీరము తూలకుండనూనిపట్టి శ్వాసబిగపట్టికొన్న శిఖరము తోపాటుత్రిప్పుటా, దృష్టిచలింపకుండ ఉపాధ్యాయులాజ్ఞలనుసరించుచు దరొక్కసారి చేయుచుండు

పెద్దచక్రము. బిగ్ సర్కిల్. Big circle

రెండి నిల్చుండి, చేతులు నిడుపగు నట్లుండగా నొక్క సారి ఆకాశము వైపునకు పొడిచి అచ్చటనుండి పెద్దచక్రము రీతిని, చేతుల నిడుపుననే త్రిప్పుచూ, క్రిందివైపునకు గద వచ్చునపుడు, వీరముభూమికిగాని, క్రేళ్లకుగాని తగిలి పోని బోరయు కుండ, తలక్రిందుపడకుండ, కాళ్లు చేతులు బహుబింకమున పట్టియుండి, నాభిస్థానమ్మున యూపిరి బిగయబట్టి కడుజాగరూకతకలిగి జేయుచుండ వలయును ఉపాధ్యాయునిచేత గదబూని పక్కవారికి పోనిబోరయ కుండ(స్టెడి-బిగబట్టు)నాజ్ఞ తెలుపుచుయుచ్చు-హెచ్చరికకలుగ జేయు చుబహు సేప్పన సంఖ్యార్థ్యనిచ్చి. క్రమప్రకారము ముగించునది.

పక్కచక్రము సైడ్ సర్కిల్ Side circle

కుడి ప్రక్కగా పైకి గదను పొడిచి, కుడిభుజముమీదుగా గదను వడిగా కుడివైపున వెనుకకు విసిరి ఆ వడిని కుడికేల మణికము మీదుగా ముందుకు చేతులు బిగబట్టి, దానిని వెంటనే కుడిప్రక్కకు తెచ్చి ఆపుచూ, ప్రతి సంఖ్యార్థ్యకు పక్క ప్రక్క చక్రము త్రిప్పుచూ, ఆప్రక్కనే ఆపుచూ రావలయును. పైక్రమమున ఆపుచేయవలయును.

మార్పుడు చేంజి. Change.

ఎడమ ప్రక్కగా పైకి గదను పొడిచి, ఎడమ భుజము మీదుగా గదనుసారించి, వడిగా ఎడమవైపునకు విసిరి ఆవడిని ఎడమకేల మణికముమీదుగా తెచ్చి పైరీతినే ఎడమప్రక్క నాపుచు రావలయును.

ముందు వెనుక చక్రములు ఫ్రంట్ అండ్ బాక్ సర్కిల్ కంబైండ్ F.ont & !ack cicl s combined

ఎడమ చక్రమును విడిచి, తిరిగి గావడము తోడనే పైకిపొడిచి, యే వైపున ముందుకు విసరితో ఆవైపుననే వెనుకకు విసురుచు తిరిగి అప్రకారము ప్రతి సంఖ్యార్థ్యను జేయుచు, వడిబడినను లేకుండ, తూలిపోకుండ, జాగ్రతగా చేయుచుండునది. (పై క్రమమున ముగించునది.)

ఎడమకుడిచక్రములు లెఫ్ట్ అండ్ రైట్ సర్కిల్సు Le.. & right circles

ఎడమమూపు వైపుగా ఎడమచక్రమును, కుడిమూపు మీదుగా కుడిచక్రమును కలిపి చేయుచు ఏవైపు చక్రమునకు ఆవైపు [illegible] ఆయా చక్రములు [illegible] జాగరూకతతో జేయునది.

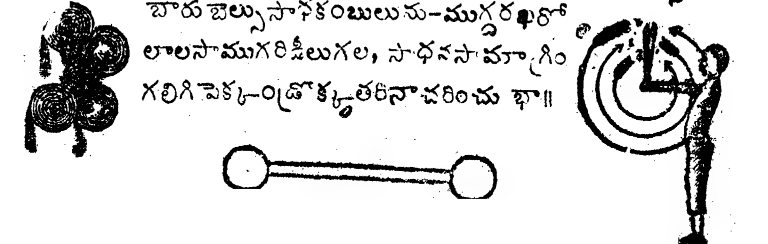
నలుపక్కచక్రములు ఫోర్ సైడెడు సర్కిల్సు Four Sided circls

ఎడమనుంచి వెనుకకు తిరిగి చక్రము చుట్టి తలపైగా వచ్చిన తోడనే, ఎడమనుంచి ముందుకు విసిరి ఆచక్రము చుట్టి వచ్చినతోడనే పైకిపొడిచి కుడిభుజముమీదుగా కుడివైపున చక్రము చుట్టి రావేగమే యెడమవైపున పైకిపొడిచి, ఎడమభుజముమీదుగా, ఎడమచక్రమును చుట్టుచు రావలయును. ఇటులనాల్గు చక్రములకలిపిజేసినతోడనే, ఒకటిగా లెక్కించుచు, క్రమప్రకారమాపుచేయుచుండునది.

వివిధచక్రములు. వేరియస్ సర్కిల్సు. Various circles.

కాళ్లమధ్య 18 అం॥ లుండునటుల కాళ్లు ప్రక్కలకు బిగతన్ని నిల్చి, ఛాతీవుంచు నడువిరచి తల వెనుకకు నిగిడ్చి... కుడినుంచివిసరి వీపుమీదుగా ఎడమవైపునుండి నాభివద్దకులాగినొక్క- ఎడమనుంచివిసరికుడిమీదుగా నాభివద్దకుతెచ్చినొక్క-యూపి వెంటనే కుడికై విసరి ఎడమకు, ఎడమకై విసరి, కుడికి తెచ్చుచు, ప్రతిచక్రమును సరి 6 అం॥ విడికిళ్ళు ముందునకు పోనిచ్చుచు, చేతులు ముందునకు నిడుపగువరకు చేయుచు, యచటనుండి, చేతులు నిడుపుననే పైకెత్తుచు తలపైన నిడుపుగా చేతులువచ్చువరకు క్రమముగ హెచ్చించుచు, తలచుట్టూ తిప్పుచు చేసి, అచటనుండి క్రమముగా తగ్గించుచు వెళ్ళిన దారినే వచ్చి, నాభి దిగువన చేతులానువరకు జేసి క్రమప్రకారము ముగించునది.

శ్రీమద్దేశూరిత్య పరినామక శ్రీమదేలూరి వంశజలధిసుధాకర శ్రీమ
ద్వసిష్ఠ-ధనసుబుషిగోత్ర-శృష్టికరణ కుంజ లక్ష్మీనృసింహ మంత్రో
పాసక-భక్తజనసిష్టాగరిష్ఠ బాపన్నత్యపరినామక బ్రహ్మసుదర్శన
బుచ్చిమాంబాపుత్ర-బలరామహంతి వెంకటాచలశాస్త్ర విబుధ
జనత్రాణ-శ్రీరామమంత్రపారీణ శ్రీరామచంద్రరాయ
ప్రణీతంబైనశ్రీవ్యాయామశాస్త్రంబునందలి-డంబెల్సు
బారుబెల్సు సాధకంబులును-ముగ్దరభారో
లాలసాముగరిడీలుగల, సాధనసామగ్రిం
గలిగిపెక్కండ్రొక్కతరినాచరించు ఖా॥



క. శ్రీ రామచంద్ర త్రిజగత్కారణ । భూతావశిష్ట - కౌసల్యా ప్రకాశా ।
ఘోరాకారంబుగ నీకృతి సారమతిగ । వెలయునట్లు సమకూర్పఁగదే.
గీ. శ్రీరామచంద్ర కరుణా వారిధి కన్యా । కళత్ర వాంఛిత ఫలదా
పారుల బాలుర ప్రోవర, దారదమని తోఁచె లేమిదాటించి దయన్.
గీ. బాలులారమీరు పద్మాక్షు కరుణచే । లేమిగీము వెల్ల లెక్కగొనక
దాటుబాట్ల నేర్చి, ధరసౌఖ్య దాయులై పరమపురుషు కరుణ బ్రబలుగాత.

Leaping exercise. దాట్లసాధకము.

1 కాసెకట్టి నడిచుట్టుబిగించి మిట్టపల్లములేని సమానాంతర స్థలమున, శీతల మృదు ప్రదేశంబున, అలవాటొనర్చుట శ్రేయస్కరమును, సుకరమునై యుండును.

2 ఇది మిగుల చురుకుతనమును కలిగించును, సకలావయవములకు, శ్వాసనాడులకు దృఢత్వము నొసంగు రమ్యమైన సాధకము.

3 యుద్ధములయందును, కోటముట్టడి మొ॥ దుర్గములదాటుట యందును ఎత్తుప్రదేశముల స్వాధీన పఱచుకొనుటయందును, ప్రులి మొదలగు క్రూరమృగముల బారిపడక వాటిని ఖండించుట యందును, నదులు, కాల్వలు, పొదలు మొ॥ మిట్టపల్లములు; ముళ్లు, కంచెలు, గట్లు: పుట్టలు, సుకరముగ దాటి గమ్యస్థానముచేరుటయందును, యుపయుక్తమైన దివ్యసాధకము.

4 గంతులువేయుట తప్పని యెంచి మనపూర్వులు మానుకొనుటచే, మిగుల యుక్తమగు విద్యయందు, తత్పూర్వులు పూర్ణులని చెప్పుటకైనను నోరాడకున్నది. ఏవిద్యనైనను నేర్చుకొనుటకు సమయము చిక్కినదిగాన జాగుచేయక సాధారణముగజూడక జాగరూకతతో నేర్చి మేలొందెదరుగాత.

5. దాట్లు నేర్పుండని వ్రాయుట లాభమెట్లుండినను, ఇప్పటిస్థితిని బట్టి డంబముగ దోచు మనవారలకు, కాలయాపనమని దోచునను సందేహము ఏడమి మిక్కిలి సౌకుమార్యము గలిగి, నడచుటయే శ్రమయని దోచి, సులభముగ గమ్యస్థానమును చేరగోరుకాలమున కఠినదాట్ల క్రమము వ్రాయుట లాభకారి యగునా యను యనుమానము పొడము, వివరించి వ్రాయక 8 విధములుమాత్రము వ్రాసియుందుల నేర్పరులు తక్కువిధముల గ్రహించి సంగ్రహించెదరను నమ్మకముచే యిప్పటికింతతో విరమించితిని.

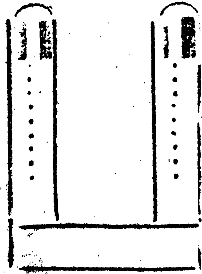
అష్టవిధముల దాట్లవివరము. Eight Kinds of Leapings

1.	ఎత్తునకుదాటుట	Leaping Hight
2.	ఎత్తునుండిదాటుట.	Leaping down.
3.	నిడుపునుదాటుట.	Long jump.
4.	ఎత్తునుదాటుట.	High jump.
5.	కర్రదాటు.	Pole jump.
6.	తాటిదాటు.	Rope jump.
7,	కుప్పిదాటు.	Spring jump.
8.	బల్లెపుదాటు.	Spear jump.

6. ఇందుల పలువిధములు గలవు. కుడి యెడమలకున్ను, ముందువెనుకలకున్ను కూడ విభజించినచో 40 నలుబదివిధముల దాట్లగును. పైయొనిమిది విధములు, బాగుగనేర్చిన సాధకభేదమేగాని, సాము భేదము లేనందున అన్ని విధములు సులువుగ నేర్చుకొనందగు విధమున ముందు వివరమున విశదముగ వ్రాసియుంటిని గాని అన్నివిధముల నేర్చి, యెన్నికకెక్క జయలాభవంబులు గలిగి, యరాతుల పలాయితులజేయునై పుణ్యత గలిగి అమలజయించి, లాతివారలు కీర్తింప యశఃకాములై దినదిన ప్రవర్ధమానులరై వర్ధిల్లెదరుగాత.

7. ఇందుల ప్రతిదాటును, నిలకడగ నిల్చియు, పరుగువారియు, ద్వివిధమైయున్నయదిగాన, రెండుపద్ధతులు, వద్దనక బుద్ధిన నేర్పించుచుండవలయును. ఉపాధ్యాయులు తరగతికి నేర్పబోవునపుడున్ను, దాటవిడిచి నపుడును, తాను ముందుగ స్థలసామగ్రుల పరీక్షించి, దుముకుస్థలముల ఇసుకగాని, పొట్టు, పూక, మొ॥ మెత్తని వస్తువులనుగాని పరపించి యట్టిచోట ముళ్ళు, కళ్ళు మొ॥ కఠినపదార్థములుకలసి యుండకుండ పరిశీలించి, కాళ్లు, వ్రేళ్లు, కీళ్ళు మొ॥ సంధులకు, ఇరుకు, బెణుకు మొ॥ యుపద్రవములు తటస్థించిన లాభమునకు బదులు నష్టముసంభవించును గాన, జాగ్రతకలిగి, శ్వాస బంధన, నరముల బిగింపు, శరీరసంధులవరింపు, శ్వాస సంధుల బంను బస్తుగ, పట్టి, కట్టి యుంచుట మొదలగు నేర్పుల నుపన్యసించుచు, ఓర్పునేర్పులు కలిగిజాగరూకతతో యలవర్చవలెను.

8. దాటుడు కొయ్యలవగా ఎత్తుదాటుటకున్ను, కర్రసహాయమున్ను, త్రాటిసహాయమున దాటుటకున్ను యుపయుక్తమైన సాధన సామగ్రి. కొయ్యల దాపుననుండి నిడుపు దాటుటకు కూడ యుపయుక్తమగును.



Leaping standard. దాట్లకొయ్య (లీపింగ్ స్టేండర్డు).

ఈ దాట్లకొయ్యలు, టేకి-చేవ మొ॥ ఘట్టికర్రతో జేయించవలెను. అవి ¼ గాని, మూడున్నరగాని మొదటయున్న, 2 అంగుళ్ త్రీఫోర్త్సుగాని 2 అంగుళ్ వన్‌ఫోర్త్ గాని చివరయుండునలుపలకల కూర్పించి 14 గాని, 15 గాని అడుగుల పొడవుయుంచి, (నుడిగుణుపులు లేనివి సంపాదించవలయును.) 2 న్నర లేక 3 అడుగులు భూమిలో పూడ్చుభాగము పలకలగా వదలి, తలిస్థాది మూలలమార్చి, గుండ్రాకారము వచ్చునట్లు చిత్రిక పట్టించి, భూమిలో పూడ్చుభాగమువరకు తారుపూచి, పైభాగము మొదట అడుగున్నర విడిచి, అచ్చటనుండి ప్రతి అడుగువరకున్ను (వన్‌ఫోర్త్) పాతిక కన్నములు, ప్రతిఅంగుళము వరకున్ను (వన్‌ఎయిత్) పరకకన్నములు అంగుళములోతు కోయించి, తెల్లరంగు పూయించి, పాతిక, అర, అడుగు స్థానముల యర్రరంగుతోను, అంగుళములు యావత్తు నల్లరంగుతోను, అంకెలు యర్రరంగుతోను వేయించి, పైచిన్న పెద్ద కన్నములకు సరిఅయ్యిన సీలలు 3 అంగుళముల పొడవుగలవి సిద్ధము చేయించుకొని, 10 గాని 12 అడుగుల వైశాల్య ముండు నటుల పాతించి, బయలుదేరు భాగము ఘట్టిగా యుండునటుల భద్రపరచి, రెండవభాగమున 1 అడుగులోతును దాటుడు కొయ్యల వైశాల్యమున 20 అడుగుల పొడవున, గొయ్యను తీయించి, అందుల ఇసుకగాని, ఊట్టుగాని, ఊకగాని వేసి భూమి సమానాంతరమునకు పూడ్చి యుంచవలయును. (ముందు వెనుకల, పార్శ్వముల యితర సామగ్రి యావత్తూ సాధ్యమైనంత దూర ముండునటుల జాగ్రత్తపర్చి,) 15 అడుగుల పాతికలావు నూలుత్రాటికి చివరల యిసుకసంచు లమర్చి యుంచవలెను. పల్చని వెదురుగాని బద్దగానిమధ్య వంగనిది హానిలేనిది కూడ యుపయోగించవచ్చును.

(High jump హైజంప్.) ఎత్తుదాటుట.

1......ఎదుట అడ్డుగా వ్రేలుచున్న త్రాటికి 1 మూరెడు దూరమున ముంగాలిపై నిల్చి చేతుల బొట్టనవేళ్లను తక్కినవ్రేళ్లతో నొక్కి పిడికిళ్లు బిగించి, మోకాళ్లు వంగునట్లును, గుప్పిళ్లు పిరుదుల వెనుక యుండునట్లును, చేతులు నిడుపుగా వీపువైపున యుండునట్లును, శరీరముతూచి శ్వాస పూరించి, మోచేతులు వంచి, గుప్పిళ్లు తలవైపునకు యగరవేయు యూపుననే పైకి ఉప్పించి పంజాలపైనెగసి త్రాడు దాటుతోడనే, తల సమానాంతరమున గుప్పిళ్లు ముందరకు నిడుపుగాసాచి, త్రాడు దాటినపుడు పిరుదలు నంటియున్న, మడమలు వెంటనే ముందునకు తెచ్చి శ్వాస బిగబట్టియేయుంచి, పంజాలపై పిట్టవలె నెమ్మదిగా భూమిపై వ్రాలి, రెక్కలు రెక్కలవలె ప్రక్కలకువాల్చి, పాదమంతయు వెంటనే భూమినానని, ప్రక్కకు కాలిడి రెండవది దానిం జేర్చి, చిన్న నెమ్మదడుగుల తరగతిని జేరవలయును.

2 ఎడమచేతివైపున త్రాడు యుండునట్లు ప్రక్కల పైప్రకారమే కూర్చి, వంచి ఉప్పించి, యెడమ పిడికిలి యెడమవైపునకు రెండవ పిడికిలి ఛాతీమీదుగా తలపైకి నిడుపుగా విసిరి విసురుటలోనే నెగసి, త్రాడు దాటి తోడనే, చేతుల ప్రక్కలకు జేర్చి, కుడిప్రక్క త్రాడుండునట్లు ప్రక్కగా వ్రాలి, పైప్రకారమూని, నిల్చి, నెమ్మదడుగుల తరగతిని జేయుచూ, ఉప్పించునపుడును, భూమి నానునపుడును, మడిమ తాకకుండ నెమ్మదిగా చప్పుడుగాకుండ భూమిపై వ్రాలుచు, వ్రాలి, నిడుపుగా నిల్చి, శ్వాస విడుచుచూ రావలయును.

3. కుడిచేతివైపున త్రాడుండునట్లు ప్రక్కగా నిల్చి, పై ప్రకారమే ఎడమచేతి వైపునకు త్రాడుండునట్లు దుముక వలయును,

4. త్రాడువైపున ముఖముండునటుల నిల్చియుండి, పై రీతిని పైకెగయుతరి త్రాడు సమానాంతరమునకు వచ్చు సమయమున, గుప్పిళ్లు తల సమానాంతరమునకు వచ్చునరికి, మోచేతుల కుడివైపునకు విసిరి, ఆవూపున ముఖము త్రాడువైపునకు వచ్చునట్లు, అంతరాళమున కుడిమీదుగా తిరిగి, త్రాడుమీద పడకుండ శరీరమును ముందునకు విసరి, త్రాడువైపున ముఖముండునట్లు నెమ్మదిగా వ్రాలి, ప్రక్కకు కాలిడి రెండవ యడుగు దానిం జేర్చి తరగతిని జేరవలెను.

5. పైప్రకారము నిల్చి, మోసి, యెడమ ప్రక్కకు మోచేతులు విసిరి, అప్పుడునే ఎడమ ప్రక్కగా తిరిగి, ... ముఖముండునట్టుల నిల్చి, పైకీలిని తరగతిని జేరవలయును.

6. తనయెదుట అడ్డముగా వ్రేలుచున్న తాటికి, ఒకరెండుబారల దూరమున నిల్చి మూరెడు కుప్పించి ముందునకు దుమికి, దుముకుటలోనే యెగసి, తాడు దాటునపుడును మోకాళ్లు వాతినంటినట్లుగా ముద్దగా నెగసి, వెంటనే మోకాళ్ళకంటె ముందు. పాదములు వెళ్ళునట్లు కాళ్లు ముందునకు విసిరి, చేతులును ముందునకు చాచియుంచి విల్లంబు వంపు రూపున, యెత్తికుంగియున్న ఛాతిని నెమ్మదిగా దాటిభూమిపై పాదములు నానవలయును.

... ఇటుల ప్రతిదాటు తరగతి యావత్తు ముగించిన పిమ్మట, చేతనున్న మరిరెండు మేకులను పై అంగుళపు కన్నముల నమర్చుచు, వాటిపై తాడునిలుపుచు తిరిగి యదే ప్రకారము నొక్కొక్క యంగుళము హెచ్చింపుచు, క్లాసునొక్కడైన తాకకుండ దాటుచుండిన హెచ్చింపుచు దాటించి వివిధవిధములైన దాటుల యన్నిటియందు యొక్కవిధమైన హెచ్చుతక్కువ జూపుచు చేయించి, హెచ్చుదాటిన వానిని హెచ్చరించి మరివకసారి క్లాసు యెదుట జేయించి చక్రముప్రకారము అందరిచే జేయించి ముగించునది.

ఎత్తునుండి దాటుట. ద్వివిధము.

పల్లపుదాటు To leap depth టు, లీప్ డెప్తు.

భూమినుండి పైకి అంగుగా నమర్చి, యెంత యెత్తు కావలసి యున్న అచ్చటినుండి దుముకుటకు వీలగు చిడీలనమర్చి, యెంత కావలసియున్నదో అంత యెత్తు చిడీపైనుండి దుముకుట. మొదటిది.

మొదట నిచ్చెన మోస్తరుగా యమర్చి, అందుండి యెంత యెత్తు కావలసియున్నను అంత యెత్తున నిల్చియుండుటకు తగిన మార్గములమర్చి, వక పీటను అందుపై అమరియుండునట్లు చేర్చియుంచుట. రెండవది.

... భావి మోస్తరుగా ... అందుల ప్రక్క ... వెడల్పుగ నమర్చి అందుల యిసుక పోయించి చిడీలప్రక్కగా క్రిందకు దుముకునట్లును చిడీపై క్రిందనుండియుండునట్లును యేర్పరచిన యెత్తునకు దాటుటకును (To leap hight లీప్ హైట్) కూడా యుపయుక్తమై యున్నది ... [illegible]

పల్లపుదాటు- Leaping depth. లీపింగుడెప్తు.

1 నిల్చియు - వంగియు - రెక్కలెత్తి - ఛాతీముందునకు విరచి - మో రెత్తి - పిడికిళ్లుబిగించి నేత్రములయెదుట బిగియబట్టియుంచి - పంజాలపై నెమ్మదిగ నుతకవలయును. పాదములు భూమినానుతరి - శ్వాసబిగించి - ఒడలు తేలికజేసి - ... లయునుగాని - మొద్దువలె గట్టిగాపడిన కాలికీళ్ళకు భంగముకలుగునని తెలిపి, నరములబిగించియుంచి శ్వాసపూరించి డిగ్గనురుకుటసుకరమైయుండునని కరపియుట్లలవరదునది.

2. చీడీలమీదగాని, మరమెట్లమీదగాని - పిరుదులు మడిమలకు తాకునట్లు - మునిపంజాలపై కూర్చునియుండి - చేతులు కాళ్ళచిటికెనవ్రేళ్లనగ్రవ్రేలునట్లు - ఛాతీపై కెత్తి నిడుపుగానుండి - మెడవంచి మోకాళ్లువంచి - వ్రేళ్లపైనుప్పించి - చేతులుముందునను రెక్కలవలె నెగరవేసి - తలసమానాంతరమున ముందుకై చూపియుంచి - కాళ్ళనిడుపుజేయుచు - పాదములు ముందునకుజాపుచు - మోకాళ్ళకొద్దిగా వంగియున్నరీతునే యుంచి - క్రిందకు వచ్చుపడిని - రెక్కలల్లార్చుటవల్లనాపుకొనును - నెమ్మదిగ పంజాలపై పిట్టవలె వాలవలయును.

ఎత్తునకుదాటుట To leap hight టులీప్ హైట్

పల్లపు దాటు పరికరములే దీనికి నుపయుక్తములు. గానిమునుస్థానముస్పృక్తరముగనుండును గాన అచ్చట మరబల్లగాని - గట్టిస్థానముగాని యుండవలయును. ముంగాళ్లపైనిల్చి - శ్వాసపూరించి కుప్పించి పైకెగసి - ఛాతియెత్తియుంచి - శరీరముకుంచియుండువనువంచి - పిడికిళ్ళముందునకు సాచి - గమ్యస్థానమున జేరుటల్లో పిట్టవలె రెక్కలల్లార్చుచు నెమ్మదిగ వాలవలయును. ఇది కఠిన సాధకముగానజాగరూకతగలిగిజేయవలయును.

నిడివిదాటు Long jump లాంగ్ జంప్

ఇది మిగుల యుపయుక్తమైనసాధకము. సమానాంతరమైన భూమిపై హద్దు ఏర్పాటుజేసి - దానికి 8 అడుగులయంతరమున (5 అడుగుల వెడల్పును, 12 అడుగుల పొడవునుగలిగి) ఒక అడుగులోతును త్రవ్వించి భూమిచదరమునకు సమముగా నిసుకపోయించి నింపియుంచునది. హద్దునకుపైన తనపరుగునకు కావలసినంత దవ్వునునిల్చి చిన్ని చిన్ని కుప్పిగంతులతో పరుగు ఆరంభించి - క్రమక్రమము వడినధికముజేయుచు వేగమునవచ్చి - హద్దునను కాలిబొటనవ్రేలానునట్లుదాటి - ... రెండుకాళ్లు కలిపి యిసుకలో దుముకవలయును - అట్లుదుముకునపుడు చేతులుగాని కాలుగాని - పిరుదులుగాని వెనకనానకుండునట్లు ... హద్దునుండి

కాలానినను-క్రమమైన దాటుగా లెక్కగొనరు - గావ నటులపడకుండ శరీరభారము మోటిదునకునుంచి యూరుకుచుండునది.

3. హద్దునకు బొటమనవ్రేలానునట్లునిల్చి - యచ్చటనుండియే కుప్పించి యెగసి దాటుట నిలకడదాటు. దీనికి పరుగు అవసరములేదు. దీనినె కుప్పిదాటనియాడుదురు

కఱ్ఱదాటు Pole jump పోల్ జంప్

1 కుమారు 16 లేక 18 అడుగులయెత్తుగల రెండుకొయ్యలను 12 లేక 14 అ॥ వైశాల్యము (దునటుల సమానాంతరమైన కళింప్రదేశమునపాతి - భూమి యెత్తునుండి 4 అడుగులపైన 3 అంగళముల కొకరంధ్రముండునటుల రెండు స్తంభములనుచివరవరకు రంధ్రములుపొడిచి - ప్రతియడుగునకు నెల్లమార్కునను-అంగుళములను నల్లమార్కును-కఱ్ఱలకు తెల్ల పూతయు పూయించవలయును - అడుగడుగునకు యున్నరంధ్రములకు రెండులావుసీలలును - అంగుళమునకు రెండుసన్ననీలలమర్చిఅందు పైయడ్డుగా త్రాడునుంచ నెంచిన-రెండుగుడ్డసంచుల నిసుకతోనింపి యాత్రాడు చివరలవ్రేల విడవవలయునులేదా సన్నపాటివేణువుగాని-లేక యంగుళము చదరముగలకఱ్ఱబద్దగాని యుంచవలయును

2 దాటుకఱ్ఱ 14 లేక 16 అడుగులపొడవును - ననుపుగలిగి బూలలేని గట్టివెదురైయుండవలయును. అభ్యాసకులకు 10 లేక 12 అడుగులపొడవుగలవియున్నచాలును- వీటిఆద్యంతములవరకీలి - తొడియమర్చి యుండవలయును.

3 తనయెదుటయడ్డము గాగట్టబడిన-అడ్డుకంటెతన చేతనున్న వేణువును బెత్తెడెత్తుగ ఎడమచేతిని (బొటమనవ్రేలు కిందివైపునకు చిటికెనవ్రేలు పైవైపునయుండునటుల) త్రిప్పిపట్టి- ఆచేతికి గజముపైగా క్రమముగా (అనగా బొటమనవ్రేలు పైవైపునకు చిటికెనవ్రేలుక్రింది పైవైపునకునుండునట్లు) కుడిచేతినిపట్టి-దాటుఎత్తునుబట్టి వెనుకకుపోయి క్రమస్థానమున నిలువవలయును- పిమ్మటచేతులనున్న కఱ్ఱవెంట ముందునకు జాపుచు - అడుగడుగునకు జేర్చుచువంటియడుగున కుప్పించుచూ - అంతకంతకు ఇడియిడుమడించు చు పరుగిడి - త్రోలుఅడ్డునకు గజమీవల కఱ్ఱమొనయాని - అని యానుటలోనే - కుప్పించి పైకెగసి - చేతకఱ్ఱ నిలువున నిల్చుతరికి - శరీరము కఱ్ఱకడ్డముగా యుండునట్లు బిగియపట్టి-పై చేతలాగిపట్టిక్రిందిచేత నొక్కియెత్తుచూ - చట్టున వెనుకకుతిరిగి చుట్టిఅడ్డుగానున్న త్రాడు,వేణువుగాని చేతికిగాని కఱ్ఱకుగాని తాకకుండునట్లు భద్రపరచి - చేతకఱ్ఱనువచ్చినవైపునకువిసరి,విడచి- రెండవవైపున - అడ్డునకు రెండడుగులదూరమున నిలువున దిగునట్లు-చేతులుపైకి విసరుకొనుచూ-నెమ్మదిగాముంగాళ్లపై వంగిరొ...ఠి-శ్వాసపట్టి పైపువకు దృష్టిసారించి-శమరెప్పపాటు(ప్రా) నిలచి-తరగతిని చేరినిలుచునది.

4 ఇటుల 2 అంగుళముల చొప్పున సాధ్యమైనంతవరకు హెచ్చించుచూ - దా

టింపుచూవచ్చి- ఉపాధ్యాయులభ్యాసము లురుకుస్థానము ననిలచి - వారికి పోనిబోరయు కుండ కాపాడుచు - కఱ్ఱపడుస్థానమున తరువాతి యభ్యాసకుని నిలిపి కఱ్ఱక్రిందపడకుండ పట్టుటీకునేర్పి - పట్టించి - వానిచేదాటించి - పైవానిచే పట్టింపుచూ దాటించుచు - తరగతి యావన్మందిచే-చేయించి ముందురీతి ముగించునది.

కుప్పిదాటు. Spring jump. స్ప్రింగ్ జంప్

అడుగున యడుగుకంటె వెడల్పుగల 6 అడుగుల చెక్కయు - దానిపైయొకటికంటె మరియొకటి హెచ్చుగనుండు 8 ఉక్కుచుట్టులనమర్చి - 8 అడుగుల పొడవుగల మరియొక బల్ల వాటిపైబిగించి ప్రక్కలతోలుమడిచిగాని- ముడువకగానియుండునది స్ప్రింగుబల్ల యనబడును. దీనిపల్లపువైపునుండి పరుగుబారివచ్చి స్ప్రింగుబల్లచిగురున తొక్కినసరికి - క్రిందకువాగి పైకెగరవేయును. ఆసమయమున పైకిలంఘించి-యెదుటనున్న యెత్తును దాటింపుచు - అటుపైసాధ్యమైనంతమట్టుకు రెండునిలువులపైన యెగయు సామర్థ్యము వచ్చువరకు కుప్పించి - పొడవునెత్తునుకూడ దుముకువిధములుబాగుగ కరపవలయును. ఇవి బాగుగ నేర్చినపిమ్మట నెగసి-అంతరాళమున మోకాళ్లురొమ్మునొక్కి - తిరిగి విప్పిమునుకుట - చేతులరొమ్మునొక్కిపెట్టియురుకుట- పిమ్మట మోకాళ్లు రొమ్మునంటునరికి- చేతులతోవానినినొక్కి- తిరిగివిడిచి-క్రిందకువచ్చునరికి సర్దుకొని నిల్చుట - పైకెగయుతరిని కుడిచేతియూపున కుడివైపునకును - ఎడమచేతియూపున యెడమవైపునకును - ఒకటి రెండు మూడుసార్లు గాలిలో చక్రమువలె ప్రదక్షిణములుచేసి యెప్పటితీరున దుముకుటనేర్పి-పిమ్మటఒకరియెగురునే - రెండు మూడు మొగ్గలు వేయుటీరు కరపవలయును. పిమ్మట యాత్రీరుననే వెనకపల్టీలనునేర్పి - రెండును ఏకయూపునజేయుట యలవర్చవలయును. ఈయంతరలాఘవము- పల్టీలు బాగుగ నలవడినపిమ్మట-స్ప్రింగుబల్లగాని - వలగాని - యిసుకపల్లములుగాని- గడ్డిపరపులుగానిలేక-యెచటనైనను-నీటనైనను సులువుగాజేయుంచనగును. ఈస్ప్రింగుబల్లకు బదులుగాసాధారణకోళ్లబల్లనుగాని గుఱ్ఱమునుగానియుపయోగించనగు

చక్రంపుదూకుళ్ళు. Hoop jumps. హూప్ జంప్సు

అన్నిట మిన్నయైనపిమ్మట- తిరిగి స్ప్రింగు బోర్డుసహాయమునగాని-లేకగాని -(గజముకైవారముగల చక్రముల నేర్పరచి యంతరాళమునఅందులనుండి పోవుటకు వీలుగా కట్టించి)- కుప్పించియెగసి - చక్రముల తాకకుండ అందులనుండి దూరిపోవుట వలవరచుకొనవలయును - అంతకంతకు చిన్నచిన్నచక్రంబులదూరిదాటుటయు - దాటినపిమ్మట పల్టీకొట్టి నిల్చుట అలవర్చనది. ఇటుల వరుసను పెట్టినయనేక చక్రములగుండాదూరిపోవుటకూడ సుకరముగా అలవర్చుకొనవచ్చును. తిరిగి భూమిపై వచ్చినిలుచువరకు - శ్వాసపూరించి నిల్చుట అలవర్చుకొనదగు - దీని నేర్క్రంబు మాత్రుల్యపూర్వక

విద్యల వ్రాసియుండిరి. ఈకాలములో నంతరాళవిద్యలనవసరమనితోచినను - కష్టసాధ్యమనితోచినను - శ్వాసబంధనాదులు - దీర్ఘాయువును శరీరపుష్టుల చలింపనీయక - నిర్వాయుచలనదీప శిఖయుంబోలె నిశ్చలనముగ యుంచగలుగును గాన ముఖ్యముగ నేర్వందగు విద్యగా నేర్వందగును.

తాటిదాటు. Rope jump. రోప్ జంపు..

ఇదిమిగుల సుకరమైన విద్య - వుయ్యాల చక్రములు [Trapize & Rings] వ్రేలు స్థంభములకే యీతాటినికట్టి - తాడుయెదిరంతదూరమునీ - మిట్టగా యుండునటుల యేర్పాటుజేసి - అందు పైకొననునిల్చిపట్టి - జవ్వాపున రెండవకొనకు వచ్చులోపల తాటిపైచేతులతో పైకిపడిగా పాకుచు నడచి - రెండవకొనను తాడువచ్చుసరికి యురుకుట యలవర్చుకొని బాగుగ పై సాకుట యలవడినపిమ్మట అడ్డుగా త్రాటిని విద్యార్థి పైనిపారికిన ఉన్నతమునుబట్టి - పట్టి - దానినిదాటి-చేతిత్రాటని విడిచి - నిల్చునటుల అలవర్చవలయును - ఇటుల తాటినిగాని - తడకనుగాని - వలగాని-నేర్చుకొలజిహెచ్చుచేయుచు -మూడునిలువులవరకు, దుముకుచు యలవర్చి - పిమ్మట రెండునిలువుల గోడమోస్తరు ఘట్టిపెట్టువు అడ్డుగాయుంచి- దుముకునప్పుడుకూడా - తాటికొన చేత పట్టియేయుండి తిరిగి - అతాటిసహాయమున యెత్తునకెగసి - అందునిల్చి తిరిగియథాస్థానమునకు వచ్చుట యలవర్చవలయును.యిది బాగుగ నేర్చినపిమ్మట మరికరిసికూడతీసుకొనిపోవుసమర్థత నేర్వవచ్చును.

బల్లెపుదాటు Spear jump స్పియర్ జంప్.

ఇదిమిగుల రమణీయమైన కఠి విద్య వివిధజాతుల సాముల గడితేరిన మంచి నేర్పరులు నేర్చెడువిద్య, ఈటెసాములు, బల్లెపుపోట్లు నేర్చిన ప్రముఖులు, వారివారి యిత్తుగలనుబట్టి, బాణాలతో బల్లెపుసామును, యీటెపోట్లును, బాగుగా నేర్చిపిమ్మట రెండవకొన భూమినానిపైకెగయుట, దానిపై అంతరాళమునకు లంఘించి యెగయుట అందుపై కర్రిపాడుకెగసి దాటుట అటుపై మొనవానుటలో పైకెగసి మొగ్గకొట్టినిల్చుట బాగుగనేర్చి చివరబల్లెముగాని ఈటెగాని అమర్చినకర్రతో సాముజేయుచు మొనభూమినానుటలో, అతిలాఘవముగ యూతిరిపట్టున పైకెగసి, అంతరాళమున మొగ్గవేసి పైకీలిగా భూమిపైనిల్చి తిరిగ దేప్రకారము పదేపదేజేయుచుండిన ఈటెకొననానినానుటలో పైకెగసి మొగ్గకొట్టినిల్చుట సుకరమైయుండును. పిమ్మట అశ్వారోహణాదులు బాగుగ నేర్చి వానిపైనుండి బల్లెపుపోట్లు ఈటెసాములుజేయుచు బల్లెములతోకూడ లంఘించిదాటుట గుఱ్ఱములపైకెగసి లంఘించిదాటితిరిగి తనగుఱ్ఱముపై వాలనభ్యసించుట మొదలగువిద్యలు. ఈబల్లెపుదాటు నేర్చిన నేర్పరులు సుకరముగ నేర్పించవచ్చును. ఇదికళాశాలలు నేర్పుట దుర్లభము గావున గుఱ్ఱపుబాణాక[illegible] [illegible] నేర్చి నేర్పనైన ప్రసిద్ధినవచ్చును.

పంక్తిపరుగు Trible March (ట్రిబిల్ మార్చి)

క్లాసు అనగా తరగతిని కవాతుకేయుస్థలమునకు. తగురీతి బారులుతీర్చిచిన్న పొట్టితరగతివాండ్రను క్రమముగ ముందు తరగతులయందును పెద్ద పొడుగు తరగతివాండ్రను వెనుకవరుసలయందును యేర్పాటుజేసినిల్పిఎడమమోకాలు వంగియుండునటుల ఎడమకాలుముందునకువేయించి అందరికాలిబొటనవ్రేళ్లను ఏకరేఖలో యుండునటుల యున్న మోకాళ్ళు వంగియుండునటులయున్న చాతి ముందునకువిరిచి మెడయెత్తి ఛాతి యిరుప్రక్కల గుప్పిళ్లానునట్లుమోచేతులు వీపువెనుకతట్టు యుండునట్లు బిగయపట్టిశరీరము సమానత్తుద్వృషపడునటులనరములబిగించి శరీరము కొద్దిగావంచి పంజామట్టుపు భూమినానునట్లు నిల్పియుంచవలయును

[illegible] ప్రతిపరుగునకు (ఉపాధ్యాయులు) పైజెప్పిన పద్ధతినినిల్పి, సిద్ధము సిద్ధము పరుగు — రెడి- రెడి అవె అనునాజ్ఞలను యిచ్చి వారివెనుకనే నెమ్మదిగా పరుగు బారుచు పంక్తి చెదరకుండ వరుస వీడకుండ వెనుకముందులుగాకుండ బారులుతీర్చి స్వాసలుబట్టి దృష్టిచలనముగాకుండ పరుగుబారునట్లు హెచ్చరింపుచు వక్రగతిగాని వడిజడిములుగాని కలిగి బారులనుస పంక్తులక్రమము పాడగునట్లు తోచిన (అగుము-హాల్టు) ఆజ్ఞనిచ్చి ఆపి సవరించి తిరిగి సిద్ధము పెలుపడు ఆజ్ఞనిచ్చి పంజాలపై పరుగు బారించుచురావలెను. ఇటుల పరుగిడి వచ్చినవెంటనే మాటాడుటగాని క్లాసువిడిచిపోవుటగాని ఛట్టివిప్పుటగాని జరుగనివ్వక స్తిమితముగ శ్వాస ముక్కురంధ్రముల విడునట్లు జాగ్రతపుచ్చుకొని శ్వాసలాడి శాంతించినపిమ్మట క్లాసు క్రమప్రకారమిడుదలజేయవలయును. (వెంటనే ఛట్టివిప్పుటగాని దాహముపుచ్చుకొనుటగాని కూడదు.)

పంక్తి పరుగు క్వాడ్రుపిల్ మార్చి Quadrupil

పైపరుగు నీమములు పద్ధతులు అనుసరించి అదేప్రకార మందరు కలిసి పంక్తులు చెదరకుండ పరుగిడుచు బిగయబట్టిన పిడికిళ్లు చాతీయెదుట చక్రములరీతిని [illegible]గా త్రిప్పుచూ ముందుపంజాలాని యానుటలోనే పాదమెత్తి వేయుచు పైదానికంటె తక్కువగా కుంగి తలముందుకుచాపి పంక్తులు చెదరకుండ రమణీయముగా యుండునట్లును పంక్తులు జిగిబిగి చెడకుండ ఉపాధ్యాయులు చేరువుననే పరుగిడుచు [illegible]ములు లేకుండ ఓర్పు నేర్పులతో చేయించి తరగతివారిగా నిలుపుజేసి పైపద్ధతులను కొంత మిదుదల జేయవలయును.

ఇచ్ఛపరుగు ది రన్ Run

ఇది బారులుతీర్చి పరుగిడుటకు వీలులేదుగాననే దీని కిచ్ఛపరుగని నామమొచ్చినది. స్థలవైశాల్యమునుబట్టి ఏకబాటున అందరికాలిబొటనవ్రేళ్లు పంక్తి[illegible]నట్లు పైరీతినినిల్పి సిద్ధము, సిద్ధము, పరుగు (Ready ready off) అనునాజ్ఞ[illegible] [illegible] ముందు[illegible] [illegible] ([illegible] విస్తారముగ [illegible] [illegible])

ఇయ్యది పిల్లలవయస్సును తరగతినిబట్టి 60 గ॥ మేర ముందు పరుగుపాటట అటునుండికూడ పరుగిడివచ్చుట. శ్వాసలు నిలకడగ విడుచుట అలవర్చి అటుపిమ్మట 100 గజములమేర అలవాటుజేయించి తరువాత 150-200-300 చొప్పున క్రమముగ హెచ్చించి పరుగిడుట అలవరించి పదపడి పాతికమైలు ఆవల అరమైలు మైలుక్రమముగ అలవాటుజేయవలయును.

ఇటుల పరుగిడునపుడు దృఢముగ నాభికమలముచుట్టి నడుమునకు వేసి ల్పుకాసియును బీజములు వానిగూళ్లంద్రోచి కాపీనమును కట్టునటులయును కొద్దిగాని గొప్పగాని పరుగెడిన వెంటనే కాసి చెడ్డీలు విప్పకుండయును నాసికాపుటములట్టు సే మాత్రలగశ్వాసలు పుచ్చునటుల యునురోమకూపములు ముకిళించి శ్వాసలు శాంతించు వరకు దుస్తులువిడిచి గాలియందు తిరుగుట దాహముతాగుటకూడదనియుశాసింపుడు

వడినడుక బాగుగ అలవడినపిమ్మట వరుసలు (ఫైల్సు) మార్చినడుచుట. పంక్తులు (లైన్సు) అనేకవిధముల విడదీసి నడుపుట అలవర్చవలెను.

వరుసలు క్రమముగ ముందు వెనుకలకుపడియపిమ్మట తిరుగుళ్ళయినడిపించి పిమ్మట ముందు వరుస (నెంబర్ ఆఫ్) లెక్కింపించి ముందు వరువారిసంఖ్య వెనుకవరుసవారును. తమయెదుట వారిసంఖ్యనుజ్ఞాపకముంచునటుల కగపినడకలలో (Deeps) డీప్సు అరిబేసిలు వెనుకకు తగ్గించి రెట్టితరగతులుగానడిపించుట అలవర్చవలయును. ఈసరి చేసులు రెట్టింపుతరగతులైనపిమ్మట బాగుగఅలవర్చి పిమ్మట (డయాగ్నల్ మార్చి) మూలలకు తిరుగుళ్ళు (Turnings) మైత్రిప్పి మూలలకు నడిపించవలయును.

ఇటుల మూలలకు నడుపుతేని క్రమముగ నడుచుట అలవడువరకు పంక్తులు తలనకదారిగ పోవుట సంభవించునుగాన పంజాలు పట్టుడు (లాక్ యువర్ ఆర్మ్స్) అనునాజ్ఞనిచ్చి పక్కవారి పంజాలలో తమపంజాలు మెలివేసిన పట్టును. రొండలదాపున నొక్కిపట్టునటులయును అడుగుకలపి సమగమనమున నడిపించి ఆగుడు Halt (హాల్టు) అజ్ఞనిచ్చి—అఆజ్ఞతో నిలుచుట చేతులుపట్టువదిలి—(పో) నిల్చునటులవర్చవలెను అటునుండి వీలయిన వయిపులకు త్రిప్పి—తిరిగి చేతులు పట్టించి నడపించుచుండవలయును. అటులకూడ తరగతులు క్రమముగ నడువనిచో (లాక్ యువర యల్బోస్) మోచేతులు కట్టుడు అను నాజ్ఞనిచ్చి చేతులు మెలికవేయించి క్రమప్రకారము నడిపించునది.

ఇటుల బాగుగ యలవడిన పిమ్మట—చేతులు కట్టకయే పంజాలు పట్టకయే—అనేక విధములగ—అష్ట దిక్కులకును తాను మద్ద్యగానిచ్చి చక్రమురీతిని—తనచుట్టు—తరగతి వారీగా—తరగతులనేక విధముల నడపించుచు—వుపాధ్యాయులీ కవాతుచెప్పునపుడు—జాగరూకతతోను—కరుకుగానునుండి సమర్థించవలయును.

ఫైల్ మార్చి—వరుస నడక File March పంక్తి నడక—Line March [illegible]

[illegible] Right form company [illegible]

మొదటి చిన్నవాడు ౧ అడుగు కుడికివేసి కుడికితిరిగి నిల్చునది. తక్కినవారు కుడిసగము Right half turn తిరిగి వకరికంటె మరివొకరు క్రమముగా వడిఅధికము చేయుచు—పంక్తివిడిపోకుండ—గమనభేదముగాకుండ—నాట్యమురీతిని—క్రమక్రమమున చివరవారు పరుగిడునటుల నడిచి—నిల్చియున్న చిన్నవాని యెడమచేతివయిపుగరమ్యగతి నడుచు గమ్యస్థానమునజేరి నిల్చునది.

పంక్తి యెడమకేడు లెఫ్ట్ ఫారంకంపెని Leftform company చివరచిన్నవాడు అడుగుయెడమకువేసి—యెడమకుతిరిగి Leftturn జేసినిల్చునది. తతిమావారు యెడమసగముతిరిగి—పైగమునమరీతిని యెడమకునడిచి గమ్యస్థానముజేసి యెడమవయిపు నిల్చునది.

పైరెండుఆర్డర్లు వరుసకుడికిజేరుడు + వరుసయెడమకుజేరుడు—అని పంక్తినడకలలోను చెప్పి చేయించుటకద్దు యెట్లన?

పైరీతినే మొదటిచిన్నవాడు కుడికడుగువేసి—కుడికితిరిగి నిల్చుట—తతిమావారు—మొదటివాడు కుడికిఅడుగువేయుటతోనే తతిమ్మావారు ముందునకు—నడుచుచు—ముందువెళ్లినిలిచియున్న చిన్నవానియెడమచేతిదాపునకు రావేగమే అడుగు కుడికివేసి అటుతిరిగి—జేరినిల్చునది.

వరుసయెడమకు చేరుడు రియర్ ఫారంఫైల్ Rearform file పైరీతినే మొదటిచిన్నవాడడుగు యెడమకువేసి—అడుతిరిగినిల్చునది—పైరీతినిముందునకు నడుచుచు—నిల్చియున్న చిన్నవాని—కుడిచేతివయిపునజేరి నిల్చునది.

కుడిమీదుగా వెనుకదిక్కుపంక్తి రైట్ యెబౌట్ ఫారంకంపెని Right about form company ఏకవరుస, నడకలోను—తరగతులు నడుచునపుడును ఈయాజ్ఞనివ్వవచ్చును. మొదటిచిన్నవాండ్రు కుడికిఅడుగువేసి కుడిమీదుగా వెనుకకుతిరిగి నిల్చునట్లును తతిమాయావత్తు—(వకతట్టుడుఅడుగు (Quick mark time) వదచ్చక్రము క్రమముట్టూవచ్చి వాని యెడమచేతివయిపున జేరినిల్చునది. Right about from file

పిమ్మట తరగతి వరుసకుమార్చి (Line change to file) లెఫ్టుఎబౌట్ ఫారంకంపెని తోడమకు వెనుకకు జేరుడు—అనునాజ్ఞనిచ్చి—మొదటి చిన్నవానిని యెడమకడుగులేయించి (Left about turn) యెడమమీదుగా వెనుకకు త్రిప్పి నిలిపి తతిమ్మావారినందరిని తట్టుడు అడుగుపయి—(Mark time) శ్లాఘనీయమయిన నడిని నడిపించి—నిల్చియున్నవారి కుడిచేతిని జేర్చి నిల్చునది.

ఈపనినే పంక్తిగా నడుచునపుడు యుపయోగింపవలసివచ్చిన యెడల—కుడి యెడమలమీదుగా—వెనుకకు త్రిప్పి మొదటి చిన్నవానిని ఆయా ఆజ్ఞలకు తగిన దిక్కులకు త్రిప్పి నిలిపి తతిమ్మావారు నాట్యము తీరున చివరవారల వేగమున నడచి యెదుటముఖముగు పంక్తులు వెనుకముఖమయ పంక్తులుతీరనిల్చునట్లు ఆపు చేయించవలెను. తొట్రుపడనికవడిజడిమలుగానీక నేర్పుతో అలవర్చిఉపాధ్యాయులు మెప్పొందదగు.

ఎడమచక్రము లెఫ్టువీల్ Left Wheel.

[illegible] తరగతులు మొదటిచిన్నవాడు యెడమకుతిప్పి కుడి [illegible] యెడమచేతిమీదుగావంగి యెడమకునడిచి [illegible] మొదటివాడు [illegible]

నేనడచిపోవలయును— యెడమకడను కుడికుడి పాదములు పడునట్లు గొలుసు వరె విడిపోనీక నడువవలెను.

కుడిచక్రము రైట్‌వీల్ Right Wheel.

పైకీతరగతుల మొదటివాడు కుడిపాదముచటనేతట్టి యెడమపాదము కుడికివేసి కుడికివంగి కుడికితిన్నగా నడుచునది. తక్కువారు వానితోనున తట్టి కుడికివంగి వానివెనుకడుగు కలుపుకొనుచు నడచునది.

కుడిమీదుగా వెనుకకు రైట్ ఎబౌట్‌వీల్. Right about wheel.

కుడిమీదుగా వెరుగుటలో కుడివాలచ్చటనే తట్టుచు యెడమకాలు దానికిచుట్టితట్టుచు—తట్టుచు అడుగుమోస్తరుగా వెనుకదిక్కునుతిరిగి నడచునది. తరివాత్రా డు మొదటవాడు తట్టితిరిగిన స్థానమువరకు నడచి అచ్చటనే తట్టిపయివానిని వెంబడించి అడుగునుచేర్చి నడచునది.

ఎడమమీదు వెనుకకు లెఫ్టుఎబౌటువీల్ Left about wheel.

యెడమమీదుగా తిరుగుటలో యెడమకాలచ్చటనే తట్టుచు కుడికాలు దానినిచుట్టి తట్టుచు పైపద్ధతులప్రకార మెపమును జేయును.

వెలుపలచక్రములు ఔట్ ఔట్ వీల్ Out out wheel.

రెండువరుసతరగతులు సమముగా నడచినపుడిచ్చి డీకినటు అంతకంతకధికముగా వీడిపాయునై ముందుకునడవవలెను.

అటులపాయులయి వీడినడచు వరుసలు—లోపలకువంగి ముందుకేనడచుమనకొన్ని అడుగులలో మొదటిద్దరుకలయుతరణి ముందునకు పార్వర్డు Forword అనునాజ్ఞనిచ్చి రెండుతరగతులకలిపి యెప్పటిరీతిని ముందునకునడపునది.

ఈ మొదటిద్దరుకలయుతరిని— ఏఆజ్ఞనివ్వగూరకొనిన ఆయాసంఖ్య లాయాసంఖ్యలతోటి—వెలుపలచక్రముతీరున నడచుచుండును. తిరిగిలోపలచక్రము జెప్పనతిరిగటులజేయుచుండును రిట్లుపాము మెలికలట్లు రమ్యముగనడిపించునది.

ఈ లోపలనుంచి వెనుకకుతిరుగు చక్రములు ఇన్‌వర్డ్సు ఎబౌట్ వీల్ Inwards about wheel రెండువరుసలు లోపలకువంగి వెనుకకుతిరిగినడుచునది.

ఏసంఖ్యకా సంఖ్యడుగు కలిపినడుచునది. వెలుపలనుంచి వెనుక గమనము ఔట్ ఔట్ యెబవుటువీల్ out out aboutwheel ముందుకు నడచు రెండు తరగతులచ్చటనే అడుగు తట్టుపయి వెలపలవయిపుగా వెనెకదిక్కునకు తిరిగినడుచునది.

ఈ Right man center wheel రయిట్ మేన్ సెంటర్‌వీల్ కుడిగుర్తు చక్రము.

ఈ ఆజ్ఞపంక్తిగాగాని పంక్తులుగాగాని నడచునపుడు ఇచ్చి—కుడి మొదటిచివ్వవాడున్నచోటనే తట్టుచు—కుడిచేతిమీదుగా చక్రమురీతిని నెమ్మదిగాతన్ను తాను చుట్టి వచ్చుచుండవలయును. తక్కినవారతనిని చుట్టి—పంక్తి వీడిపోకుండ చివరవారతి తిన్నగానడుచుచు—అతనిచుట్టుచుండవలయును.

యెడమగుర్తు చక్రము లెఫ్టుమాన్ సెంటరువీల్ Left man center wheel

పయిరీతిని యెడమ మొదటివిన్నవానిని గుర్తుజేర్పరచుకొని చుట్టుతిరుగునది.

జండానడక, ఫ్లాగ్‌మార్చి—FLAG MARCH

శ్రీ సమ్యగ్ బైవిత్సాహధాముఁడై ఉపాధ్యాయులందు దృష్టినిలిపి అనగు తడబడకుండే మనమ్ము త్రిగ జేయ రమ్యంబై మాపడులకుమనోహరంబైన నూతన కవాతు.

దీనిని 2 గాని 4 గాని సరితరగతులెన్నిగాని ఏర్పర్చి, మూరెడు దూరము ప్రతి చిన్నవానిమధ్య నుండునట్లు తరగతులుగా నిల్పి [Size with half arm distance] ఈసమాజమున పొట్టిపిల్లలుండు దిక్కునే ఉపాధ్యాయులయిదు బారలదూరమున సమ్ముఖుడై అందరకు కనబడునటుల, గడియ పొడవుగల జోడులట్టాల చిగురున అడుగు వెడల్పుగల ఎరుపు, తెలుపు, గుడ్డలను చెరియొకదానికికట్టియుండినజోడుజండాలను, కుడి ఎడమ చేతులక్రమమునబూని భూమిన్నాని నిల్పి,జండాల సంజ్ఞల దగువ నుదహరించిన యావత్తు కవాతు జాగరూకతతో చేయించి పొంజ్ఞలచేత నేముగించవలయును.

1...రెండు జండాలును చేర్చి తనముంపున క్రిందికి వంచిపట్టియున్న కుడిచేతిజండాను, తలపైకినిడుపుగా ఎత్తి మణికట్టువంచి ఎడమకువాల్చి పట్టిన, అందరువందనమాచరింపవలయును.

2-దానినియథాస్థానమునకునిడుపుగా ఎత్తిపచేయువాల్చి(గం) జేరునది.

3...ఎత్తియున్న జండా ఖాతికడ్డుగా పట్టిన, చేతులచప్పుడు గాకుండ సుఖస్థితిని నిలుపవలయును.

4-అడ్డుగాపట్టియున్న జండా ఎడమచేతిజండాను చేర్చిన (గం) జేరునది.

5...రెండుజండాలు ఆయాకత్తులకుజుట్టి కలయునటుల ముఖమునకు అడ్డుగాపట్టిన,తరగతులు రెండుగాఆయాప్రక్కలకువీడి వెడలువందనంబాచరించి నిల్చియుండునది.

6...తరగతులు వంకరగాను ఎగువదిగువలలోను, పంక్తులువీడి బరాబరిగాయుండకున్నను (ఉపాధ్యాయులు) జండాకత్తులు నిడుపుగాను వానికికట్టియున్న గుడ్డలు క్రిందికి వ్రేలునట్లును చేతులనిడుపుగా ఆయాప్రక్కలకు భుజములు సమానాంతరమునచాచి, దృఢదృష్టిని ముందుచూచునది.

ఆయాజ్ఞచూచిన తక్షణం దృష్టి కుడికినారించి తరగతులు వంకరలు దిద్దుకొని ఎగువదిగువలుసర్దుకొని, వెలవల్లదాపలపంక్తులు కలుప్

కొని, చొట్టనవ్రేళ్ళు ఏకరేఖను తప్పకుండ తాకినట్లు, అంజలి ఘటి
స్తూ ని, యుండునటుల పంక్తుల సవరించుకొని నిల్చునది.

ఉపాధ్యాయులచలనృత్తిని సురుకుమాపుల సరియుగనై ఎవని పై
ఎటుల దృష్టిసారించునో వారివరుస తప్పుగా గ్రహించి, విశేషములతో
తత్క్షణం దిద్దుకొని పద్ధతితో క్రమపంక్తినికలసి యుండునది.

నడిచేటప్పుడు, నిల్చునప్పుడు, మహావేగంబుతో సంఘర్షణ చేర
చేటప్పుడు, సంగరసాధకంబులగు సంజ్ఞలగు గరచేటప్పుడు*ప్రక్కగానే
తెంచు పంక్తులు వేగ పంక్తిముందునకురికి సదిలరబుగాను, ఆరవయాజ్ఞ
ను ఆసక్తితోజూచు, నెట్టితప్పుయినను వస్త్ర పడితోడద్ది, క్రమముగా
యాజ్ఞలకు గాచియుండేది. (ముక్కంటి, మరిదాత, ముకళీధరుండైన
యోకవిశబారిన మానించుచెట్లు) భక్తిశ్రద్ధలతోను భయవినయముల
తో చేయువలయుననుసామెతజుండి —

7..ఉపాధ్యాయులు ఎదుటనిల్చి రెండుచేతులు నీడుపుగా తలపైకి
యెత్తి జండాగుడ్డలు వీపునకుతాకునట్లు వెనుకకువంచిన్నశిష్యులు నడు
ముపట్టుకొని ఛాతీ వెనుకకువిరచి, గడ్డముఛాతికంటునటుల తలముందునకు
వంచి పైఆజ్ఞకు వేచి ఉండునది.

8-ఎడమచేతిజండా ఎడమవైపున ఎడమసీలమడమవద్దభూమినాని, కుడి
జండా ఎడమభుజమునకు తాకునట్లు కుడిచేయితలపైనుండి ఉండెడమకు
వాల్చినతరగతులవారు. ఎడమచేయి ఎడమదిక్కునభూమినాని, కుడిచేయి
తలపైనుండి వాల్చి, ఆరచేయి, ముందునకుండునట్లుచూపుడువ్రేలు ఎడ
మభుజసిఖరముపైన నానుచు ముందుచూచుచుండునది.

9......కుడిచేతిజండా పైరీతిని కుడినాని, ఎడమచేతిజండా కుడిభు
జమునానునట్లు తలచుట్టి, తెచ్చిన పైదానికి వ్యతిరేకముగా జేయునది

10.....రెండుజండాలు ఉపాధ్యాయులముందల భూమినాని, అచ
టనుండి మోచక్రముగా కొనితెచ్చి, కుడిసీల మడమదాపునానిన*పం
క్తులన్నియుకుడిచేయున్నవైపునకుకుడిపైతిరుగవలయును Right turn

11- పైరీతినడుమనానినచో*ఎడమపైఎడమకుతిరుగవలయును Left turn

12.....పైరీతిని కుడినుండి తెచ్చి వెనుకనానిన * కుడిచేతిమీదుగా

వెనుకకుతిరిగి పాదమ్ములుకలుపుకొని నిల్చునది (Right about)

13.....ఎడమనుండి చుట్టితెచ్చి పైరీతి వెనుకనానిన ఎడమపైవె
నుకకుతిరిగి పాదముకల్పి నిల్చునది. (Left about)

14.....చేతులును జండాలును నిడుపుగా ఛాతీయెదుట కలయబట్టి
యయాప్రక్కలకు భుజముల సమానాంతరమున చాచిన*పంక్తులు ఆ
యాప్రక్కలకు వీడి అంతకంతకుదూరమై పంక్తులువీడి దూరమగునట్లు
నడచుచుండునది. (Out out Wheel)

15...వలయునంతదూర మట్టులయేపట్టియుంచిన * నడుచుచుండునది
నెమ్మదిగా నిడుపుగా ఛాతీయెదుట జేర్చిన * ముందుకై నడుచుచునే
పంక్తులుకలయునది. (Inward wheel)

16.....చేతులునిడుపుగాను జండాలాకాశమువైపున యుండునట్లు
పట్టియుంచి రెండుపిడికిళ్లు ఛాతీనానినచో*లోనికితిరిగి వెనుకముఖమై
పంక్తులుకలసి నడుచుచుండునది (Inward about wheel)

17.....అచటనుండి విడదీసి భుజములపిడికిళ్లానునట్లు జండాలాయా
ప్రక్కలదిమిన*ఆయాప్రక్కలకుతిరిగి వెనుక ముఖమై మొదటిచిన్నవ్యాం
గ్రు సరిగా ఏకరేఖపైన్ని వెనుకవాదు వారింగలసియును నడచుచుండు
నది. (Out out about wheel)

18.....రెండుజండాలు చేతులు ముందునకుచాచి పట్టి కుడిమీదు
గా చుట్టితెచ్చి కుడిభుజముపై పిడికిళ్లానిపట్టి ఎడమభుజముపై జండాల
చూపుచుండిన*పంక్తులన్నియు కుడిమీదుగా వలయాకృతిగా చుట్టివ
చ్చి వెనుకకు నడుచునది. (Right about wheel)

19.....పైపక్రికారముచే చాచిపట్టి ఎడమమీదుగాచుట్టితెచ్చి ఎడమ
భుజముపై పిడికిళ్లాని కుడిభుజముపై జండాల జూపుచుండిన పంక్తులు
ఎడమమీదుగా వలయాకృతిగాచుట్టివచ్చి ఎడమదిక్కుపై వెనుకకు
తిరిగి వచ్చుచుండునది. (Left about wheel)

20.....నిల్చుట — మాట్లు Halt ఉపాధ్యాయులెదుటను పరుగున
వచ్చి కాళ్లమధ్య మూరెడముండునట్లునిల్చి, జండాలకొనలాయా
మోకాళ్ల వ్రేళ్లదాపునాని, తమ్ముచూచుచుండిన బాలురు పంక్తిగం

కరశేకుండ దిద్దుకొనుచు నకరిపై మరివక్షమఉదక్షుండ ఎక్కువతక్కువ దూరమై తొలగకుండ సర్దుకొనుచు లక్ష్యశుద్ధికలిగి ముందువీక్షించు చూ నిల్చియుండవలయును.

21......నడచుట-మార్చ్ March ఉ॥ కాళ్లుకలుపుకొని చేతులుజండాల నిడుపుగా ముందునకుసాచి వెనుకకై నడచుచు తమ్ములక్ష్యంపు చుండిన భా॥ ఉన్న క్రమముననే ముందునకందరేకయుసుగున నడచుచుండవలయును.

22......అడుగుత్రొక్కుట-మార్క్-టైమ్ (Mark time)ఉ॥ రెండుజండాలు ఛాతీయెత్తున ముందునకుచాపి ఒకటితరువాత ఒకటి చొప్పున చేతినిమునుననే భూమికై దించి ఎత్తుచుండిన, బాలురు ఒకటెత్తరువాతయొకటిచొప్పున 1 అంగుళము పైకెత్తుచు అచ్చటనేతట్టుచూరావలయును. జండాలెత్తునపుడు యెత్తుచూ, దించునపుడు దించుచూ, క్రీలుబొమ్మలమాదిరి అందరొక్కపారి నటింపవలయును.

23......నాట్యంపునడక-మార్కింగ్ మార్చ్ Marking march ఉ॥ రెండుచేతులు ప్రక్కలనాని, ముంజేతులు జండాలతోకూడా ముందునకుజాపియుంచి ఒకటితరువాత యొకటిచొప్పున ముందునకుచాపుచు క్రిందికిలాగి యథాస్థానమునకు తెచ్చుచుండిన, బాలుర అరంగుళము లపై చప్పుడగు నట్లడుగానుచు నాట్యంబురీతి నడచుచుండవలయును.

24......కలయుట-meat మీట్ ఉ॥ జండాలముందునకుచాపి, ముక్కునకుసూటిగాను నాభియెత్తునను అర్ధచక్రములభాతిని కలుపుచుండిన బా॥ పంక్తులుకలసి, వరుసల్లుపరచి సమానాంతరముల నడువవలయును.

25......వీడుట-ఎపార్టు Apart ఉ॥ చేతియెత్తుననిడుపుగా ముందుచాపియున్న భుజములయెత్తునకు ఆయాప్రక్కలకు విడదీయుచుండిన బా॥ పంక్తులు అర్ధచంద్రాకృతిగా వీడి నడుచుచుండవలయును.

[illegible] ఉ॥ 5 వ ఆర్డరుప్రకారము ముఖమునకు అడ్డగాపట్టిన బా॥ పెద్దలువందనమాచరించి ఉ॥ జండాలుప్రక్కలకై విసిరి, ఆయాసీలమ్ము లబాపున భూమినానిన భాశ్వతరగతులు వినయపూర్వకముగ నిష్క్రమించి పోవలయును.

Y. S. R.

జండాలవాడు-ఫ్లాగ్ డ్రిల్-FLAG DRILL

1 గజముపొడవుగల కోడులట్రాలకు చిగురున జండాలుచుట్టియుంచి రెండుచేతుల రెండుజండాలపట్టి జండాలాకాశము వైపుమండునటుల, భుజశిఖరములయెత్తున-చేతులు నిడుపుగాపట్టి-ప్రతివానివద్ద మూరెడు దూరముండునట్లు నిల్పియుంచవలెను.

జండాలవాడునకు సిద్ధముగండు- రెడీఫర్ ఫ్లాగ్ డ్రిల్.

6 వపారమున-ప్రిపేర్. కమెన్స-మోస్తర్లుచెప్పి అపరిశ్రమమేర్పరచవలెను.

1వ అభ్యాసము ఫస్టుప్రాక్టిస్ FirstPractice

ఒకటి One ఒక్ — రెండుజండాలుచక్రములవలె-మణికట్లు పట్టునువెనుకకుగుండి యథాస్థానమునకుతెచ్చుచు 6 సార్లు చక్రములవలెత్రిప్పి ఆపవలయును.

—(పంక్తులమొదటి ఆఖరువాండ్రుమట్టుకు అందరకు వినబడునట్లు ఒకొకప్పని కొక్కొక్కటి హెచ్చింపుచు లెక్కింపుచుండవలెను.)—

రెండు టు 2 — మణికట్లుక్రిందికిత్రిప్పి యెదటనుండువాని మోకాళ్ళపైతట్టినట్లు రెంటినితట్టి 1, వెంటనే తలపైకియెత్తి భుజమెత్తున విసిరితట్టి 2, ఒకమోచేతికిరెండవది అడ్డముగా లోనుండిపైకెత్తితట్టి 3, అచటనుండియే ఆయాప్రక్కలకు తలపైగావిసరి ముందునకలిపి 4, ఆయాప్రక్కలకువిసిరి 5, పాదముల ఆయాప్రక్కలఅనునది 6

మూడు 3 త్రి — ఎడమమోచేయి తలపైనానునట్లును-కుడిమోచేయి వీపునకడ్డగునట్లును ఒక్కసారిగావిసరి 1, యథాస్థానమునకువిప్పి 2, వ్యతిరిక్తముగావిసరి 3 విప్పి 4, చేతులు నిడుపుగా తలపైకెత్తి మోన వెనకకువిరిసి జండాలచూచుట 5 అతివడి, గా ముందునకు విసిరి జండాలు వీపునైపునయుండునటుల-దండలనందునకు విసిరి దండలను కర్రలనొక్కిపట్టి, చేతులువిడిచి(ఫో)నిలుచుట 6

2 వ అభ్యాసము సెకండుప్రాక్టిస్ Second Practice

—రెండుజండాలు భూమికై వేలవేసి తగిననిల్పున నిల్చునది.—

ఒకటి 1 వన్ — రెండుజండాలు పయికెత్తుటలో కుడిచేయి తలపయికినిడుపుగాను ఎడమచేయి (జండా ఆకాశమువయిపునకు గుప్పిటనిల్పియుండునటుల) ముందునకు చాపుచుండవలయును.

మార్పుడు చేంజి Change — మొదటిస్థితికితెచ్చి వెంటనే పయిదానికిమార్పుగా ఎడమచేయితలపయికి, రెండవది ముందునకు, మార్చుచుండవలయును.

రెండు 2 టు — కుడిచేతిజండా వీపునంటునటుల తలపయికినిడుపుగాయెత్తి ఎడమచేయివీపునంటునటుల జండా కుడివయిపునకునిడుపుగా కాన్పించునటుల వీపునకడ్డముగా పట్టవలయును.

మార్పుడు చేంజి Change — పయిదానికి వ్యతిరిక్తముగా ఎడమచేయిపయికెత్తి కుడిచేయి వీపునకడ్డముపట్టవలయును.

మూడు త్రి 3 — కాలివేళ్ళవయిపున భూమినానియున్న రెండుజండాలు, చేతులునిడుపుగనే ఆకాశమువయిపునకు పోనిచ్చిఅచ్చటనుండి నడుమువెనుకకు విరిచి, జండాలువీపువయిపున క్రిందికిపోనిచ్చి, మడమకివెనుక భూమినానుచుండవలయును.

కుడికిమార్పుడు రైటుచేంజి Right Change	కటారున తలపయికి నిడుపుగా తెచ్చి కుడిచేతిజండా చిగురు భూమినానునట్లు కుడికివంగి, ఎడమదండ ఎడమచేతికి చాచి చేయి తలపయి నున్నట్లు ఆచేతిజండా భూమినిజూచు చుండునట్లు కుడికివంగి ఆకాశము వయిపునకు చూచుచుండవలయును.
ఎడమకుమార్పుడు Left Change లెఫ్టు చేంజి	ఆచటనుండియే చేతులు నిడుపుగానే-ఎడమకువంచి పైరీతికి వ్యతిరిక్తముగా చేయుచుండవలయును.

3 వఅభ్యాసము థర్డ్‌ప్రాక్టిస్ Third Practice

ఒకటి వన్ 1	జండాలాకాశము వైపునందునట్లుల రెండుచేతులు ఝాంయునకు నిడుపుగాచాచునది.
రెండు టు 2	ఆచటనుండి ఆకాశము వైపునకు పొడిచి కుడిచేయి ఛాతీకడ్డుగాను- యెడమ చేయి ఎడమ వైపునకు నిడుపుగాను జండాలాకాశము వైపునుండునట్లు దింపునది.
మార్పుడు చేంజి Change	ఎడమచేయి ఛాతీకడ్డముగాను కుడిచేయి కుడివైపునకు నిడుపుగాను మార్చుచుండవలెను.
త్రీ—3 Three	మోచేతులు ప్రక్కలంటునట్లుల-పిడికిళ్లు భుజశిఖరములకంటునట్లుల ప్రక్కలనదిమి-వెంటనే రెండుచేతులు నిడుపగునట్లు కుడిచేయి మీదుగా పొడిచి, ఆప్రక్కకు పంజాలపైలేచి, మెడెత్తి జండాలు చూడవలెను.
మార్పుడు ఛేంజి Change	వెంటనే మోచేతులు ప్రక్కలకదిమి మడమలు భూమినానుటలో ముందునకుతిరిగి ఎడమకు పైరీతిని పొడిచి-చూచునది.

నాల్గవఅభ్యాసము ఫోర్తుప్రాక్టిస్ Fourth Practice

ఒకటి వన్ One	ఎడమకాలు 18 అం॥ ఎడమకు వేసి మణికట్లులోనికి త్రిప్పి-ఛాతీమీదుగా జండాలాకాశము వైపునకు పొడిచి అట్లు చూడవలయును.
దింపుడు డౌన్ Down	వెళ్ళినదారినే తెచ్చి దించి యథాస్థానమున వాల్చియుండు-చూడవలెను.
రెండు 2 టు	పంజాలపైలేచి-కుడిమీదుగా తొడలు మెలిపడునటుల వెనుకకుతిరిగి-తిరుగుటలో జండాలాకాశము వైపునకు పొడిచి వాటిని చూడవలయును.
మార్పుడు ఛేంజి Change	ఆచటనుండి చక్రాకారముగా-ఎడమకు తెచ్చి-పంజాలపై ఎడమకు దిరిగి పైరీతిచూడవలయును.
మూడు త్రి	ఆచటనుండి కుడికి తిరిగటువ్రక్కగా వంగి ఆకుడివైపునకే చేతులునిడుపగునట్లు పొడిచి చూచునది.
మార్పుడు ఛేంజి change	ఆచటనుండి చక్రాకారముగా క్రిందివైపుగానే తెచ్చి ఎడమకు తిరిగటు పొడుచునది

[illegible] మిగలసాధకములు-అమితముగ ఫ్లాగ్‌మార్చియందును, ఫిజికల్‌డ్రిల్లుయందును, మార్కడ్రిల్ యందును అనేకవిధములలో వీలైనవి జండాలతో, చేయించవలెను.

Y. S. R.

ఇవి ఖురలీజంటపిల్లలవలె నుండవలెను.
[illegible]రము ఒక పిడికిలికమరియుండిన చాలును. రూపమంతయు గదపోలిక ఐనను వారివారి మోకాలియెత్తునుండి వానికితగినబలువు లావును గలిగియుండవలయును. గదకు-చెప్పియున్నకర్రలతో చేయింపదగును.

ఇయ్యవిగదా సాధకమునకు ముందు [illegible]రాందూదేశపు ముఖ్యసాధకము. అయినను సర్వసామాపుటచే క్లుప్తముగ నిచటవ్రాసి ముగించితిని.
ముగ్దరలకు లోడీ అను నామాంతరము కదు. వ్రేళ్లకు మణికట్లకు చేతులకు, భుజములకు మెడనరములకు మేలుసాధకము.
[illegible]ముల మీాశయనగృహమందు భద్రపరచి దినసంధ్యల వి[illegible]యుచుండినచో సుకుమారనీరసాంగులుకఠినగృహాంగులై భుజబల[illegible] సుందరవిగ్రహులగుదురు.
[illegible]గిన వైశాల్యమైనస్థానముయొక్క మధ్యభాగమున వరగతిని [illegible]గములుగాను ప్రతి విద్యార్థి నడుమ నేటుజూచిన రెండుబా[illegible]నునట్లేర్పరచి చెప్పునది.
[illegible]ముగ్దరసాధకము—Indian clubs-ఇండియన్‌క్లబ్సు

[illegible] } గంభీరనిలుపున మోచేతులు ప్రక్కలంటియేయుంచి మోచేతిక్రింది భాగము నిడుపుగా ముందునకుచాచి [illegible]ములు బిగియబటి చిగురుస్థానము భుజశిఖరముల నానున[illegible]ట్టి నిల్చునది.

మణికట్లచక్రము—Wrist Circle రిస్టుసర్కిల్సు

[illegible] [illegible]rount } భుజములనానియున్న మేరువులను నిడుపుగా ఆకాశము వైపునకు తీసుకొనివచ్చి అచటనుండి [illegible]ందునకువిడిచి మణికట్లు ముందునకుత్రిప్పుచు భుజములప్రక్కల [illegible]స్థానములకు దిగబట్టి తెచ్చి అదేప్రకారము మణికట్లుమా[illegible]ండవలెను.

వెనుకకు } ప్రైప్రకారమెబట్టి వెనుకకువిడి
రియర్ Rear } తెచ్చుచుండవలయును. (మో
టిమే యుండవలెను,

2 మోచేతిచక్రము-Elbow circle-ఎల్బోసర్కిల్

ముందునకు } మణికట్లు ముందునకువిసరి, విసరు
ఫ్రంట్ Front } తులు నాభిదాపునను, వానినిజుట్టి
వెనుకకు వలయాకృతిగా తెచ్చియధాస్థానంబునసల్పుచుం.

వెనుకకు } అదేప్రకారము వెనుకకు విసిరి, ముందునకు
Rear రియర్ } చేతులజుట్టుచు మోచేతులు నాభిచుట్టుచు.

శరీరము దృఢపర్చి చలింపక చేయవలయును.

3 భుజచక్రములు షోల్డర్ సర్కిల్స్ Shoulder circle

ముందునకు } మోచేతులు ముందునకురానిచ్చి వెంటనే
ఫ్రంట్ Front } ముందునకు విసరి ఆయాభుజముల ఆయావ
ఒకటి పిమ్మట యొకటిచొప్పున చుట్టి తెచ్చుచూ మోచేతుల
ముందున చక్రములరీతిని త్రిప్పుచూ రావలయును

వెనుకకు } మోచేతులు ముందునకు తెచ్చుటలోనే ముగ్గ
Rear రియర్ } డమాదుగా వెనుకకుపోనిచ్చి భుజములంజుట్టి వ
ముందునుండి ఒకటితరువాతయొకటిచొప్పునయాపి జేయుచుండవలెను.

ఇవియన్నియు బాగుగా యలవడినపిమ్మట రెండుచేతులవ
క్కసారిగా వడిగా మనోహరముగా అందరొక్కసారిగా చేయుట అ
లవర్చుకొన్నునది. (ఉపాధ్యాయుడు దబ్బమ్మువరక కుడి; ఎడమ, ఆజ్ఞ
లిచ్చుచు హెచ్చరిక పుట్టించుచుండునది.)

4 వీపుచక్రములు Back circles బ్యాక్ సర్కిల్స

కుడి-రైట్ } మోచేతులు తటాలున ముందునకురానిచ్చి వెంటనే
Right } ముగ్గర కుడిపెడతలమీదుగా ఎడమభుజముపైపునకు
నిచ్చి వీపునుజుట్టి దెచ్చి భుజమెత్తునాపి యుండవలయును.

ఎడమ } వెంటనే ఎడమముగ్గర ఎడమపెడతలమీదుగా కుడిభు
Left లెఫ్టు } జపైపునకుపోనిచ్చి ప్రైప్రకారము చుట్టి తెచ్చునది

(ప్రైప్రకారములవడినపిమ్మట రెండుచేతులొక్కసారి జేయ

5. చెవిచక్రము. Ear circle. ఇయర్ సర్కిల్

కుడి రైట్ } మోచేతులుకొడిదినట్లు ముందునకుతెచ్చి, కుడి పెడతల చెవి
Right. } నిచుట్టి, చక్రము వలెతెచ్చి, ఆపుచుండునది.

ఎడమ లెఫ్టు } వెంటనే ఎడమముగ్గర పెడతలమీదుగా చెవినిచుట్టి తెచ్చు
Left. } చుండునది. పిమ్మట రెండుచేతులొక్కసారిగా చుట్టునది.

6. తలచక్రములు. Head circles. హెడ్ సర్కిల్సు.

కుడి ఎడమలు. } మోచేతులు చెవియెత్తున ముందునకుఎత్తి, ఒకటితర
రైట్ అండ్ లెఫ్టు } ువాత మరొకటిచొప్పున వేగముగ చుట్టి, ఆపితిరిగి
Right and left } చుట్టు తెచ్చుచుండునది.

కలిపి జేయుడు. } 2 మోచేతులు ఒక్కసారిగా చెవిఎత్తునకు యెత్తి
Together టుగదర్ } వక్కసారిగా కలిపి జేయుచుండునది. ముగ్గరొక
టినొకటంటకుండ పైక్రిందుగా మార్చుచూ జేయునది.

నిడుపు చేచక్రము. Straightarm circle. స్ట్రైట్ ఆర్మ్ సర్కిల్.

ఆరంభించుడు } రెండుచేతులు ముందునకు నిడుపగునట్లు తెచ్చి కుడిచే
కమ్మెన్సు } యి ఎడమకు, ఎడమచేయి కుడికి, నిడుపుగా వెనుకకు
Commence. } విసరి తలవెనుకపైపున చక్రములజుట్టి, తారుమారుగా
కూడ చేయుచుండవలయును.

చేతిముందు చక్రములు Hand front circles హాండ్ ఫ్రంట్ సర్కిల్సు

ఆరంభించుడు } చేతులు ముడిచియేయుంచి, కుడిముగ్గర ఎడమభుజ
Commence } ముమీదుగాను ఎడమముగ్గర కుడిభుజముమీదుగాను
కమ్మెన్సు. } పోనిచ్చి ఆయామోకాళ్లమీదుగా ఒకటివెనుక మరొ
కటిచొప్పున పోనిచ్చుచూ, ఆయామోకాళ్లమీదుగా
చుట్టితెచ్చి, ఆపియాపి జేయుచుండవలయును,
(పిమ్మటకలిపి జేయుడు—Together— టుగదరాజ్ఞనిచ్చునది,
రెండుచేతులొక్కసారిగా చేయుచుండవలయును.)

కూడిక చక్రములు. Combined Circles కంబైండు సర్కిల్సు

ఆరంభించుడు } ప్రతిచేతను-వెనుకను ముందును చక్రములు కలిపి -
Commence } జేయుచుండవలయును. (అలవడినపిమ్మట వెనుకనుము
కమ్మెన్సు } ందును రెండుచేతులొక్కసారిగా జేయుచుండవలెను,

ఆకాశపోటుచక్రము. Sky Shooting Circle స్కైషూటింగ్ సర్కిల్.

కుడియెడమలకు Right and left రైట్. అండ్ లెఫ్టు. చేతులు నిడుపుగా పైకెత్తి, అటునుండి రెండవదిక్కునకు వెనుకకై విసిరివీపువైపున చక్రాకారముగా తిరిగి, భుజశిఖరముమీదికి రావేగమే ఆకాశము వైపునకు పొడిచి ముడుచుచుండునది.

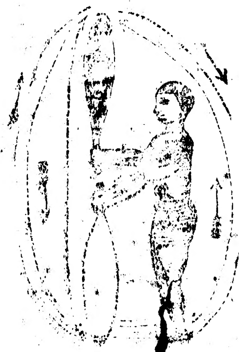
వ్యతిరిక్తచక్రములు. Opposite circles. ఆపోజిట్ సర్కిల్లు పై చక్రములకు వ్యతిరిక్తముగా పిడులమీదుగాపోనిచ్చి, వీపుమీదుగా మణికట్లు వెనుకకు విరిచి, త్రిప్పి, వ్యతిరిక్త భుజశిఖరము మీదుగా తలపైకి రావేగమే, ఆకాశము వైపునకు పొడిచి, ముడుచుచుండేది.

☞ అలవడినపిమ్మట రెండుచేతులు ఒక్కసారిగా వెనుకనుండి త్రిప్పియు, పిమ్మట ముందు వెనుక వ్యతిరిక్తచక్రములు కలిపి జేసియు, అనేక దిక్కుల అనేకవిధములు పొడిచి, ముడిచి జేసియు, చేయెట్లెట్లు తిరుగునో అట్లట్లుత్రిప్పి ముందునకు వెనుకకు ప్రక్కలకు పైదిక్కునకు పొడిచి ముడిచియు, కరలాఘవంబుజూపి, చూపరులు మెచ్చునట్లును కన్నులుమిరుమిట్లుగులాగున పేర్చి మెప్పొందవలయును.

ఇది శ్రీమదేలూరివంశ కలశజలధిసుధాకర బ్రహ్మానుదర్శనపుత్ర,
బలరామహంతి వేంకటాచలపౌత్ర, విబుధజనవిధేయ
శ్రీరామచంద్ర నామధేయ ప్రణీతంబైన శ్రీవ్యాయా
మశాస్త్రంబునందు — లంఘనభేదంబులును, గమన
ప్రకారవిశేషంబులును, జండానవకయు,
జండాకవాదునము, ముద్గరసాధకం
బులు, గల నాల్గవభాగము
సమాప్తము, శ్రీరస్తు.
విజయస్తు. శ్రీశ్రీశ్రీ.







END OF
TITLE